



ادام کامبل  
اطلسر جامع  
تمرینات  
بدنسازی

دکتر نادر رهنما

(استاد تمام دانشگاه اصفهان)

جعفر کتابچی

ساسان موسوی





۲۵۰۱

# اطلس جامع تمرینات بدنسازی

■ ادام کامبل

■ دکتر نادر رهنما استاد دانشگاه اصفهان

■ جعفر کتابچی

■ ساسان موسوی



ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳

ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی انتشارات حتمی



[ناشر: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا]

[عنوان کتاب: اطلس جامع تمرینات بدنسازی]

[مؤلف: آدام کامبل]

[ترجمه: دکتر نادر رهنما، جعفر کتابچی، ساسان موسوی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیک: محمود رضا لطیفی] + [طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴،

فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفا پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

سرشناسه: کمبل، آدام Campbell, Adam

عنوان و نام پدیدآور: اطلس جامع تمرینات بدنسازی

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۴.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۰۷۴-۲

مشخصات ظاهری: ۴۶۴ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

شناسه افزوده: رهنما، نادر، ۱۳۴۶ - مترجم

شناسه افزوده: کتابچی، جعفر، ۱۳۷۰ - مترجم

شناسه افزوده: موسوی، ساسان، ۱۳۵۰ -

وضعیت فهرست نویسی: فبای مختصر

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۷۴۶۳۵



## فهرست مطالب

- ۸ ■ فصل اول معجزه تمرینات با وزنه
- ۱۶ ■ فصل دوم چگونه یک بدن ایده‌آل بسازیم
- ۲۸ ■ فصل سوم بهترین برنامه‌ی تغذیه‌ای و تمرینی ۴ هفته‌ای دنیا
- ۳۶ ■ فصل چهارم سینه
- ۷۴ ■ فصل پنجم پشت
- ۱۱۸ ■ فصل ششم شانه
- ۱۵۲ ■ فصل هفتم بازو، ساعد و دست
- ۱۹۳ ■ فصل هشتم چهارسر ران و پشت ساق پا
- ۲۳۸ ■ فصل نهم سرینی و همسترینگ
- ۲۸۰ ■ فصل دهم ناحیه مرکزی بدن
- ۳۴۴ ■ فصل یازدهم تمرینات کل بدن
- ۳۵۶ ■ فصل دوازدهم تمرینات گرم کردن
- ۳۷۸ ■ فصل سیزدهم بهترین برنامه‌ی تمرینی برای اهداف مختلف
- ۴۳۶ ■ فصل چهاردهم بهترین برنامه‌ی تمرینی قلبی عروقی
- ۴۴۴ ■ فصل پانزدهم فصلی جامع درباره رازهای تغذیه



## ◀◀◀ مقدمه مولف

همه‌ی افراد آگاهند که نمی‌توان یک شبه بدن را دگرگون ساخت، اما اگر بر اصولی که در این کتاب آمده، پایبند باشید، می‌توانید بدنتان را برای تمامی عمر متحول سازید. شروع این کار زمان زیادی نمی‌برد و می‌توانید نتیجه‌ی آن را به سرعت مشاهده کنید. حتی مشاهده‌ی نتیجه‌ی آن یک ماه هم طول نمی‌کشد. تنها با گذشت ۴۱ روز متوجه تفاوت‌های در بدن خود خواهید شد. تمامی چیزهایی که نیاز دارید، از برنامه‌ی تمرین گرفته تا برنامه‌ی تغذیه‌ای در این کتاب موجود می‌باشد.

مشاهده می‌کنید که دستیابی به نتایج مورد نظر کار آسانی است. برای مثال، چنانچه قصد داشته باشید تا چربی‌های ناحیه نشیمنگاه خود را آب کنید، با استفاده از برنامه ۴ هفته‌ای تغذیه‌ای و تمرینی دنیا موجود در این کتاب می‌توانید هر هفته حدود ۹۰۰ تا ۱۳۵۰ گرم چربی بسوزانید. این کار باعث کوچک شدن سایز دور کمر شما هر ۱۴ روز یک بار می‌شود. تنها با یک ماه پیروی از این برنامه می‌توانید سایز شلوار خود را از ۳۸ به ۳۶ برسانید.

محققان دانشگاه کانکتیکات آمریکا نشان دادند که در هر ماه می‌توانید تا ۴۵۳۰ گرم از چربی‌های بدنتان را بدون احساس گرسنگی و یا محروم کردن خود از غذاها بسوزانید. در این مطالعه دانشمندان مشاهده کردند که این امر با ترکیب رژیم غذایی و تمرینات صحیح امکان پذیر است. در حقیقت بسیاری از برنامه‌های تغذیه‌ای و تمرینی این کتاب بر پایه‌ی اصول علمی بنا نهاده شده است.

مزایای این کتاب تنها منحصر به چگونگی تسریع در آب شدن چربی نمی‌باشد، بلکه محققان دریافته‌اند که از برنامه‌ی عضله سازی پیروی کردند، توانستند هفته‌ای ۴۵۰ گرم وزن کسب کنند. البته نتایج متنوع‌اند ولی برنامه‌های تغذیه‌ای و تمرینی این کتاب راهکارهای بسیار مفید و مؤثری در کسب سریع نتایج مورد انتظار و بهبود کارایی افراد می‌باشد.

برای نائل شدن به نتایج سریع و رفع معضلات ناشی از زندگی بی تحرکی امروز، برنامه‌های متنوع خوبی در این کتاب طراحی شده‌اند. شما می‌توانید هر کدام از این برنامه‌های تمرینی را حدود ۳۰ الی ۴۰ دقیقه و کمتر از یک ساعت در روز انجام دهید. همچنین می‌توانید از برنامه‌ی تمرینات ۱۵ دقیقه‌ای استفاده کنید. تمرینات ۱۵ دقیقه‌ای تمریناتی نیستند که نصف تمرینات ۳۰ دقیقه‌ای سود داشته باشند، بلکه دانشمندان این تمرینات را به گونه‌ای طراحی کرده‌اند تا حداکثر سود را در پی داشته باشند، لذا توصیه می‌شود به جای تمرینات طولانی مدت می‌توانید این تمرینات را انجام دهید.

با انجام تمرینات ۱۵ دقیقه‌ای شگفت زده خواهید شد. محققان دانشگاه کانزاس دریافته‌اند که تمرینات کوتاه مدت می‌تواند قدرت افراد



مبتدی را دو برابر کرده و همچنین از لحاظ روانی نیز مفید باشد. همچنین این رویکرد باعث افزایش چربی سوزی پس از تمرینات نیز می‌شود. با این برنامه بدن در ۲۳ ساعت و ۴۵ دقیقه پس از انجام تمرینات و حتی هنگامی که شما در خواب به سر می‌برید، وارد مرحله‌ی چربی سوزی می‌شود. علاوه بر برنامه ۱۵ دقیقه‌ای، از نکات برجسته دیگر این کتاب، ارائه برنامه‌های تمرینی مفیدی است که توسط بهترین مربیان تمرینی دنیا برای هر چه سریع‌تر رسیدن به اهداف، طراحی شده‌اند.

برای مثال، اگر تا به حال تمرین با وزنه انجام نداده‌اید، باید از برنامه‌ی "بازگشت به خوش اندامی" جو دادول استفاده کنید. جو این برنامه را برای ورزشکاران حرفه‌ای از قبیل ستاره‌های لیگ ملی بسکتبال آمریکا، یعنی تون مورفی و مایک دونلوی طراحی کرده است و استراتژی وی برای طراحی این برنامه رسیدن فرد به چربی سوزی، عضله سازی و بهبود فاکتورهای مرتبط به سلامتی بوده است.

اگر می‌خواهید عضلات شش تکه‌ی شکمی داشته باشید، برنامه‌ی نهایی چربی سوزی به شما کمک خواهد کرد که چربی‌هایی دور شکم را بسوزانید. این برنامه توسط "بیل هارتمن"، مربی تمرینات قدرتی مجله تندرستی مردان و فیزیکیال تراپیست‌ها طراحی شده است. این برنامه کاملاً بر پایه‌ی تحقیقات جدید در رابطه با چربی سوزی می‌باشد. ست‌ها، تکرارها و استراحت‌های این برنامه با توجه به توانایی بدنی شما طراحی شده‌اند تا بتوانید از شر چربی‌های اضافی خلاص شوید.

اگر می‌خواهید بدنی مانند بدن ورزشکاران داشته باشید؟ از برنامه‌ی "بهترین تمرینات ورزشی" مایک بویل، مربی تمرینات قدرتی استفاده کنید. این برنامه برای ورزشکاران نخبه تیم‌های آمریکا طراحی شده است که نه تنها در بهبود اجرا، بلکه جهت پیشگیری از آسیب‌ها نیز مفید و موثر می‌باشد.

در برنامه‌ی پرس بزرگ روی نیمکت، مربی پاورلیفتینگ کلاس جهانی دیو، به شما نشان می‌دهد که چگونه تنها در ۸ هفته، حدود ۲۲ کیلوگرم به میزان وزنه‌ی پرس خود اضافه کنید.

علاوه بر برنامه‌های فوق در این کتاب برنامه‌هایی تمرینی دیگری نیز خواهید یافت. این برنامه‌ها شامل برنامه بهبود پرس عمودی، برنامه‌ی جشن، برنامه‌ی آماده سازی ساحلی، برنامه صرفه‌جویی در زمان، بهترین برنامه برای سالن‌های بدنسازی شلوغ، بهترین تمرینات با وزن بدن و ... (که می‌توانید با استفاده از آنها چربی سوزی و عضله سازی را در هر زمان و هر مکان انجام دهید) می‌باشد.

آدام کامبل مدیر مرکز تندرستی مردان و برنده‌ی جایزه‌ی بهترین نویسنده‌ی مجلات ملی آمریکا است. آدام کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش و دارای مدرک معتبر مربیگری تمرینات قدرتی و بدنسازی می‌باشد و در برنامه‌ی تلویزیونی صبح بخیر آمریکا و چندین برنامه دیگر تلویزیونی نیز حضور دارد.



آغاز سخن به نام یزدان

تا نیک رسد سخن به پایان

امروزه نقش موثر و سازنده فعالیت‌های بدنی بر دستگاه‌های مختلف بدن بر کسی پوشیده نیست. خوشبختانه فعالیت‌های بدنی چه در بعد پیشگیری از آسیب‌ها، اختلالات و ناهنجاری‌های پوسچرال و چه از نقطه نظر بازتوانی بعد از آسیب‌ها و بازگشت به ورزش و زندگی روزمره، بسیار حائز اهمیت و شایان توجه است. بطوری که امروزه در جهان تعداد بسیار زیادی از آحاد جامعه اعم از ورزشکاران حرفه‌ای، آماتور و سایر افراد به فعالیت‌های بدنی می‌پردازند و نقش مفید آن را باور دارند. تحقیقات اخیر نشان داده که بالا بودن آمادگی جسمانی در میانسالی حتی می‌تواند پیری مغز را در کهنسالی به تاخیر بیندازد.

فارغ از جنس، سن، شغل و نوع رشته ورزشی تقریباً تمامی افراد جهت افزایش آمادگی بدنی خود نیازمند اجرای تمرینات بدنسازی هستند. گواه این مهم حضور بخش اعظمی از افراد جامعه در باشگاه‌های بدنسازی است. در این میان آنچه حائز اهمیت است طراحی و تجویز برنامه‌های متناسب با اهداف و ویژگی‌های ساختاری و فیزیولوژیکی افراد می‌باشد. جهت نیل به این مهم خوشبختانه برای اولین بار اطلس جامع تمرینات بدنسازی توسط یکی از نویسندگان معروف آمریکایی "آدام کامبل" به رشته تحریر در آمده است. این کتاب که یکی از پر فروش‌ترین کتاب‌ها در آمریکا می‌باشد از ۱۵ فصل تشکیل شده است که به نوبه خود تنها و جامع‌ترین کتاب بدنسازی در حال حاضر در جهان به شمار می‌رود. در فصل اول و دوم کتاب در مورد معجزه تمرینات با وزنه و سوالات مربوطه مطالب ارزشمندی بیان شده است و بدنبال آن در فصل سوم برنامه بی نظیر ۴ هفته ای غذایی برای کاهش وزن ارائه شده است. در فصول چهارم تا یازدهم برنامه‌های مصور تمرینات بدنسازی برای عضلات مختلف بدن و در فصل دوازدهم تمرینات گرم کردن، فصل سیزدهم تمرینات برای همه اهداف و نهایتاً تمرینات قلبی - عروقی و رازهای تغذیه‌ای نیز در فصول چهاردهم و پانزدهم ارائه شده است.

شایان ذکر است که کتاب اطلس تمرینات بدنسازی با ۶۱۹ تمرین مصور عالی، حاوی بیش از ۱۰۰ تمرین برای عضلات ناحیه مرکزی بدن، ۷۴ تمرین عضلات دوسر بازویی، سه سر بازویی و ساعد، ۶۴ تمرین جهت عضلات ناحیه سینه، ۱۰۳ تمرین برای عضلات پشت، ۴۰ تمرین عضلات شانه، ۹۹ تمرین برای عضلات چهارسررانی و ساق پا و ۶۲ تمرین برای عضلات ناحیه نشیمنگاه و همسترینگ می‌باشد. مطالعه این اثر ارزشمند را برای تمامی افرادی که خواهان بدنی سالم، با نشاط و عمری طولانی می‌باشند و همچنین بدنسازان، مربیان آمادگی



جسمانی و بدنسازی باشگاه‌ها، دانشجویان و اساتید رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی و دست اندرکاران پزشکی تیم‌ها توصیه می‌نمایم. در اینجا لازم می‌دانم از آقای دکتر فریدون طهماسبی به خاطر ویراستاری ادبی کتاب کمال تشکر را داشته باشم. شایسته است که از زحمات آقای حتمی و انتشارات خوب و پرافتخارش که زحمات زیادی در انتشار این اثر کشیدند، نهایت تشکر و قدردانی را به عمل آورم.

ز نیرو بود مرد را راستی                      ز سستی کژی آید و کاستی

**دکتر نادر رهنما استاد دانشگاه اصفهان**

فروردین ماه یک‌هزار و سیصد و نود و چهار

---

# فصل اول

## معجزه تمرینات با وزنه

تمرینات با وزنه به ۲۰ دلیل موجب خوش اندامی،  
حفظ سلامتی و طولانی تر شدن عمر شما خواهد شد.

---





## به نظر می‌رسد تمرینات با وزنه انجام می‌دهید؟

من این عبارت را بارها شنیده‌ام که دوستانم به من می‌گویند که فلانی با توجه به بزرگی بدنش این طور به نظر می‌رسد که تمرینات با وزنه انجام می‌دهد. اگرچه من هیچ‌گاه قصد این که فردی با عضلات حجیم و یا یک وزنه‌بردار باشم، نداشته‌ام. آیا من هم مثل یکی از آن‌ها هستم؟ مطمئناً نه. اما آیا به نظر می‌رسد که من هم تمرینات با وزنه انجام می‌دهم؟ اصلاً چیزی که روشن است این است که بدن من لاغر (بدون چربی) و آماده بوده و عضلاتم به خوبی مشخص شده‌اند، اگرچه عضلاتم به صورت شگفت‌انگیزی از لباسم بیرون نزده باشند.

همانطور که می‌دانید بدنسازی فقط ساختن عضلات ۵۰ سانتی‌متری جلو بازو نمی‌باشد. این بدین خاطر است که مزایای تمرینات با وزنه فراتر از بزرگی دور بازوی شما بوده و تمام جنبه‌های سلامتی شما را در بر می‌گیرد؛ به طوری که بعد از ۱۲ سال تحقیق در حیطه‌ی تناسب اندام به یک نتیجه‌ی شگفت‌انگیزی رسیده‌ام و آن این است که حتی اگر حجیم شدن عضلات برایتان مهم نباشد، بایستی دیوانه باشید که تمرینات با وزنه را انجام ندهید.

## تمرینات با وزنه

**باعث چربی سوزی و غلبه بر بیماری‌های قلبی، دیابت، سرطان شده و حتی شما را باهوش‌تر و خوشحال‌تر می‌کند.**

به چه دلیل بلند کردن چند وزنه و پایین آوردن آن‌ها و تکرار این عمل برای چند مرتبه سبب چنین منافع مهمی برای بدن می‌شود؟ همه چیز در سطح میکروسکوپی تارهای عضلانی رخ می‌دهد.

آغاز گر سریع: هنگامی که شما وزنه‌ای بر می‌دارید، این عمل باعث پارگی‌های ریز در تارهای عضلانی می‌شود. این عمل فرآیندی به نام سنتز پروتئین عضلانی را که از آمینو اسیدها استفاده می‌کند، تسریع کرده و باعث بازسازی و تقویت تارهای آسیب دیده می‌شود و آن‌ها را در برابر صدمات آینده مقاوم‌تر می‌سازد. بنابراین هنگامی که یک عضله به صورت مکرر استفاده شود، همانطور که شما در بدنسازی با بلند کردن وزنه‌ها این عمل را انجام می‌دهید، تارهای شما برای عملکرد بهتر سازگاری‌های ساختاری پیدا می‌کنند. برای مثال عضلات شما در برابر خستگی و فشار مقاوم‌تر، بزرگتر و قوی‌تر می‌شوند.

این تطابق به این دلیل روی می‌دهد تا فشار بر روی بدن کاهش یافته و شما بتوانید کارهای روزانه را مانند بالا رفتن از پله‌ها و یا بلند کردن اشیاء سبک را با فشار کمتری انجام دهید. به همین دلیل است که هنگامی که شما وزنه‌های سنگین را بلند می‌کنید انجام آن کار ابتدا برای شما بسیار سخت بوده ولی رفته رفته این کار برای شما آسان می‌شود. از منظر علمی این اثر به عنوان اصل اضافه بار شناخته شده است. مشخص است

که این اثرات نه تنها عضلات شما را تقویت می‌کند بلکه باعث تحرک بخشیدن به کل زندگی شما نیز می‌شود.

آیا برای اثبات این گفته نیاز به ارائه دلایل محکم و مستندی می‌باشد؟ بسیار خوب؛ در ادامه ۲۰ دلیلی که شما باید تمرینات با وزنه را به صورت روزانه انجام دهید، مطرح شده است.

### ۱. با انجام تمرینات با وزنه حدود ۴۹ درصد چربی بیشتری از دست خواهید داد

این می‌تواند بزرگترین راز در چربی سوزی باشد. اگر به شما گفته شده که تمرینات هوازی یک کلید برای از دست دادن چربی‌های شکم می‌باشد، باید بدانید که تمرینات با وزنه مطمئناً با ارزش‌تر می‌باشد.

برای مثال محققان دانشگاه پن استیت، کسانی را که اضافه وزن داشته و قصد کم کردن وزن بدنشان را داشتند به سه گروه تقسیم کردند. یک گروه بدون تمرین، گروه دیگر تمرینات هوازی را سه روز در هفته و گروه آخر تمرینات هوازی و تمرینات با وزنه را ۳ روز در هفته انجام دادند. هر دو گروهی که تمرین داشتند حدود ۸ کیلوگرم وزن کم کرده بودند ولی افرادی که بدنساز بودند نسبت به کسانی که بدنساز نبودند ۲ کیلوگرم وزن بیشتری کم کرده بودند. چرا؟ زیرا میزان وزن از دست رفته‌ی بدنسازان اغلب چربی بود. در حالی که در گروهی که تمرین هوازی انجام دادند و گروهی که تمرینات قدرتی و هوازی انجام دادند و بدنساز نبودند فقط ۵/۵ کیلوگرم چربی سوزانده بودند و همچنین چند کیلوگرم نیز از وزن عضلات آن‌ها نیز کاسته شده بود. در نتیجه اگر شما اطلاعات این تحقیق را بررسی کنید، در می‌یابید که بدنسازان ۴۰ درصد چربی بیشتری را سوزانده‌اند.

این یافته فقط حاصل یک تحقیق نمی‌باشد. تحقیقات انجام شده بر روی افراد غیر وزنه‌بردار تحت رژیم نشان می‌دهد که به طور میانگین،





جنوبی نتایج عجیبی را نشان داد. در این تحقیقات که از روش‌های پیشرفته‌ای نیز به منظور تخمین میزان کالری حین تمرین استفاده شد، مشخص گردید که تمرینات با وزنه نسبت به آنچه که قبلاً تصور می‌شد ۷۱ درصد انرژی بیشتری را می‌سوزاند. دانشمندان در این تحقیق محاسبه کردند که انجام تنها یک جلسه تمرین که از ۸ تمرین ۸ دقیقه‌ای تشکیل شده بود، می‌تواند ۱۵۹ تا ۲۳۱ کالری بسوزاند. این میزان کالری مصرفی برابر با مقدار کالری سوزانده شده به وسیله‌ی یک مایل دویدن در هر ۶ دقیقه با مدت زمان یکسان است.

### ۳. لباس‌هایتان مناسب‌تر خواهد شد

اگر تمرینات با وزنه را انجام نمی‌دهید باید با عضله‌ی دوسر بازویی خود خداحافظی کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که بین سنین ۳۰ تا ۵۰ سال، احتمالاً ۱۰ درصد از کل عضلات بدن از دست می‌رود و این میزان در ۶۰ سالگی دو برابر می‌شود.

بدتر از آن این است که به احتمال زیاد چربی جایگزین عضله‌ی از دست رفته می‌شود. با توجه به مطالعاتی که در ژورنال آمریکایی تغذیه‌ی بالینی چاپ شده است، محققان دریافتند که حتی در افرادی که وزن بدن خود را پس از ۳۸ سالگی حفظ می‌کنند نیز در هر دهه از عمرشان ۱ کیلوگرم عضله از بدنشان کم شده و ۱ کیلوگرم چربی جای آن را می‌گیرد. این بدین خاطر است که ۰/۳ کیلوگرم چربی ۱۸ درصد بیشتر از ۰/۳ کیلوگرم عضله در بدن شما فضا را اشغال می‌کند. خوشبختانه تمرینات مقاومتی منظم می‌تواند از این سرنوشت جلوگیری کند.

### ۴. بدن‌تان را جوان نگه خواهید داشت

در رابطه با عدم انجام تمرینات مقاومتی تنها این عضلات نیستند که از دست می‌روند، بلکه چیزی که مهم‌تر می‌باشد، کیفیت زندگی است

۷۵ درصد از وزن کم شده‌ی آن‌ها چربی و ۲۵ درصد دیگر عضله می‌باشد. ممکن است این کاهش ۲۵ درصدی در وزن عضلات به نظر کاهش وزن بیاید ولی در آینده متوجه این موضوع خواهید شد که این کاهش وزن برای شما سودمند نبوده است. همچنین بدن شما پس از این کاهش وزن تمایل بیشتری برای به دست آوردن گوشت‌های آویزان که از دست داده‌اید، خواهد داشت. اما اگر شما همزمان با کاهش وزن تمرینات مقاومتی را نیز انجام دهید، این کار باعث محافظت از عضله و در نتیجه سوزاندن چربی بیشتری می‌شود. بیایید این موضوع را از نظر لیپوساکشن نیز بررسی کنیم: نکته این است که می‌توان با لیپوساکشن کل گوشت‌های آویزان را برداشت و حذف کرد. آیا این نکته درست است؟ ولی این دقیقاً چیزی است که شما باید از تمرینات با وزنه به جای عمل جراحی سنگین لیپوساکشن درخواست کنید.

### ۲. کالری بیشتری خواهید سوزاند

با انجام تمرینات با وزنه حتی هنگامی که بر روی نیمکت نشسته اید، کالری بیشتری خواهید سوزاند.

دلیل این ادعا این است که عضلات شما به انرژی بیشتری برای بازسازی و تقویت تارهای عضلانی بعد از هر تمرین مقاومتی نیاز خواهند داشت. برای مثال محققین دانشگاه ویسکانسین به این نکته پی بردند که افرادی که تمرینات کلی بدن را که شامل سه عضله‌ی بزرگ بدن می‌باشد، انجام می‌دهند، میزان متابولیسم آن‌ها به مدت ۳۹ ساعت پس از تمرین همچنان بیشتر از قبل بوده و در نتیجه نسبت به کسانی که تمرینات با وزنه را انجام نمی‌دهند، می‌توانند میزان چربی بیشتری را بسوزانند. ولی در حین تمرین چه اتفاقی می‌افتد؟ به هر حال بسیاری از کارشناسان بر این عقیده‌اند که آهسته دویدن نسبت به تمرینات با وزنه کالری بیشتری را می‌سوزاند، اما تحقیقات دانشمندان دانشگاه مین



## ۶. انعطاف پذیرتر خواهید شد

در طول زمان، انعطاف پذیری شما می‌تواند تا ۵۹ درصد کاهش یابد. این کاهش انعطاف، چمباتمه زدن، خم شدن و دیدن پشت سر خود از بین پاها را مشکل می‌سازد. ولی در مطالعات منتشر شده در مجله‌ی بین‌المللی طب ورزشی، محققان گزارش کردند که سه جلسه تمرین کلی بدن طی ۳ هفته، میزان انعطاف پذیری مفاصل هیپ و شانه را به میزان ۱۱ درصد بهبود می‌بخشد. شاید متقاعد نشده باشید زیرا که فکر می‌کنید تمرین با وزنه، بدن شما را سفت و خشک خواهد ساخت؛ ولی باید بدانید که طی تحقیقات به عمل آمده در مورد انعطاف پذیری کلی بدن، وزنه‌بردارهای المپیک بعد از ژیمناستیک کارها، در رتبه‌ی دوم قرار گرفتند.

## ۷. قلب شما سالم‌تر خواهد ماند

تمرینات با وزنه موجب پمپاژ بیشتر خون می‌شود. محققان دانشگاه میشیگان دریافتند که افرادی که طی دو ماه، هفته‌ای سه روز تمامی عضلاتشان را به صورت کلی تحت تمرینات مقاومتی قرار می‌دهند، فشار دیاستولی خونی‌شان به طور میانگین ۸ واحد کاهش می‌یابد. این میزان کافی است تا خطر حمله‌ی قلبی را ۱۵ درصد کاهش یابد.

## ۸. از مسیر دیابت خارج خواهید شد

طی ۴ مطالعه محققان اتریشی دریافتند که افراد دارای دیابت نوع دو که تمرینات مقاومتی را آغاز کردند، به صورت قابل توجهی قند خونشان کاهش یافت و شرایط بدنیشان بهبود یافت. این نکته از این منظر اهمیت دارد که تمرینات با وزنه می‌تواند جایگاه اول را در مبارزه با دیابت داشته باشد. این بدین خاطر است که تمرینات با وزنه نه تنها با چربی‌ها مبارزه می‌کند، بلکه حساسیت به هورمون انسولین را نیز افزایش داده و به تنظیم قند خون کمک می‌کند.

که کاهش می‌یابد. تحقیقات نشان می‌دهد همانطور که شما پیر می‌شوید، عضلات شما نیز تا بیش از ۵۰ درصد کاهش می‌یابند، در حالی که از این میزان تنها ۲۵ درصد را فیبرهای کند انقباض تشکیل می‌دهد. این کاهش زیاد در فیبرهای تند انقباض بسیار مهم می‌باشد زیرا که این فیبرهای تند انقباض هستند که تا حد زیادی مسئول تولید قدرت و توان شما می‌باشند.

آیا تا به حال متوجه این موضوع شده‌اید که افراد مسن در بلند شدن چه قدر مشکل دارند؟ دلیل این امر عضلات تند انقباض هستند که به میزان کافی تمرین داده نشده‌اند. برای تمرین دادن عضلات تند انقباض باید وزنه‌های سنگین را مورد استفاده قرار داد و یا تمرین را با وزنه‌های سبک و با سرعت بالا انجام داد. در این کتاب، در هر تمرین که از کلمه‌ی انفجاری و یا پرش استفاده شده است، منظور تمرکز تمرین بر روی تارهای تند انقباض می‌باشد.

## ۵. استخوان‌های محکم‌تری خواهید ساخت

همانطور که ستان می‌گذرد، چگالی استخوان‌ها کمتر شده و احتمال اینکه در آینده دچار شکستگی‌های ناتوان کننده در مفاصل ران و یا ستون مهره‌ها شوید، زیاد است. این شکستگی‌ها از چیزی که تصور می‌کنید بدتر است، زیرا محققین کلینیک مایو دریافتند که در بین کهنسالانی که دچار شکستگی لگن شده بودند، ۳۰ درصد از آنان یک سال پس از شکستگی فوت کردند. به علاوه از دست دادن قابل توجه چگالی استخوان‌ها در ستون فقرات می‌تواند منجر به قوز شدید و وحشتناک در بدن شود. یک خبر خوب اینکه مطالعه‌ای که در مجله‌ی فیزیولوژی کاربردی چاپ شد، نشان داد که ۱۶ هفته تمرین مقاومتی تراکم استخوان‌ها را به میزان ۱۹ درصد افزایش داد و باعث بالا رفتن میزان سطح استئوکلسین خون که نشانگر رشد استخوان می‌باشد، شد.





محققان دانشگاه تگزاس دریافتند که آماده‌ترین افراد سطح کمتری از هورمون استرس را در بدن خود نسبت به کسانی که آمادگی کافی ندارند، دارا می‌باشند. مطالعات دانشگاه علوم پزشکی گرجستان نیز نشان داد که سطوح فشار خون در افراد با عضله‌های حجیم‌تر، در یک شرایط استرس‌زا در مقایسه با افرادی که سطح عضله‌ی کمتری دارند با سرعت بیشتری به حالت طبیعی خود بر می‌گردد.

## ۱۲. اثرات ناشی از پروازهای طولانی بر بدن شما

### بسیار کم خواهد شد

دفعه‌ی بعد که از کشور خارج شدید و به سفر رفتید، هنگام رسیدن به کشور مقصد و قبل از بازکردن چمدان هایتان، به باشگاه هتل بروید. محققان دانشگاه شمال غربی کالیفرنیا در سانفرانسیسکو مشاهده کردند که افرادی که تمرینات مقاومتی را انجام می‌دهند، تغییرات کمی را در پروتئینی که ریتم شبانه روزی بدن را تنظیم می‌کند، دارا می‌باشند. نتیجه‌گیری محققان این بود که تمرین قدرتی به بدن کمک می‌کند تا تغییر ساعت جغرافیایی سریع‌تر تنظیم شود.

## ۱۳. خوشحال‌تر و شادتر خواهید بود

یوگا تنها ورزش تسکین دهنده‌ی اعصاب نمی‌باشد. محققان در دانشگاه آلاباما در بیرمنگهام کشف کردند که افرادی که سه روز در هفته تمرینات با وزنه را طی ۶ ماه انجام دادند، توانستند به طور قابل توجهی امتیاز خود را در آزمون‌های مربوط به حوصله، حالت‌های کلی و خشم بالاتر ببرند.

## ۹. احتمال ابتلا به سرطان در شما کاهش خواهد یافت

محققان دانشگاه فلوریدا پی بردند که افرادی که به مدت ۶ ماه تمرینات مقاومتی را در هفته انجام می‌دادند به طور قابل توجهی نسبت به افرادی که تمرینات مقاومتی را انجام نمی‌دادند، نابودی سلول‌های اکسیداتیو کمتری را تجربه کردند. این یافته بسیار مهم می‌باشد، زیرا سلول‌های نابود شده می‌توانند احتمال ابتلا به سرطان و بیماری‌های دیگر را افزایش دهند. طی مطالعه‌ای که در مجله‌ی طب و علم ورزش و تمرین منتشر شد، محققان گزارش کردند که تمرین مقاومتی میزان جابجایی غذا در روده‌ی بزرگ را به میزان ۵۶ درصد تسریع می‌کند. تصور می‌شود که این اثر باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ می‌شود.

## ۱۰. رژیم شما بهبود خواهد یافت

تمرینات با وزنه به میزان ۲ برابر باعث سوزاندن مواد غذایی در بدن می‌شود. سوختن کالری‌ها و انجام تمرینات به مغز شما کمک می‌کند تا در یک رژیم متعادل بماند. بر اساس تحقیقات دانشگاه پیت اسبارگ که بر روی ۱۶۹ فرد بالغ با اضافه وزن طی ۲ سال انجام شد، مشخص گردید که افرادی که در برنامه‌ی تمرینی (۳ ساعت تمرین در هفته) شرکت نکردند، بیش از سهم معین خود یعنی ۱۵۰۰ کالری در روز مصرف کردند. این موضوع به صورت عکس نیز صادق بود و میان وعده‌های پنهانی باعث کم اثر شدن تمرین آن‌ها نیز شده بود. محققان این مطالعه بیان کردند که هردوی این عمل‌ها، یادآوری‌های مغز به این نکته هستند که در مسیر صحیح تمرینات خود قدم بردارید.

## ۱۱. استرس را بهتر کنترل خواهید کرد

آیا تا به حال برای شما اتفاق افتاده است که در اتاق انتظار عرق کنید و یا اینکه هنگامی که تحت فشار هستید، احساس سردی کنید؟



دارای اثرات مثبت و مفید بی شماری نیز بود.

## ۱۷. فعال‌تر خواهید شد

محققان انگلیسی دریافتند که کارگران در روزهایی که تمرین کرده‌اند نسبت به زمان‌هایی که تمرین نکرده‌اند، ۱۵ درصد فعال‌تر بودند. همین‌طور که در حال خواندن این مطلب هستید لحظه‌ای در رابطه با این موضوع تفکر کنید: هنگامی که شما تمرینات با وزنه را انجام می‌دهید، می‌توانید کارهایی که در مدت زمان ۸ ساعت به انجام برسانید که اگر تمرین نداشتید باید همان کارها را در مدت زمان ۹ ساعت و ۱۲ دقیقه انجام می‌دادید. درست است که شما حدود یک ساعت کار بیشتر انجام داده اید ولی این یک ساعت کار بهبود یافته بوده است. این کاهش زمان در انجام فعالیت‌های روزانه باعث خشنودی شما از کار خود شده و همچنین باعث می‌شود که استرس کمتری را متحمل شوید.

## ۱۸. چند سال بیشتر عمر خواهید کرد

قوی‌تر شوید تا بیشتر زندگی کنید. محققان دانشگاه کارولینای جنوبی دریافتند که قدرتمندتر کردن بدن باعث طولانی‌تر شدن عمر در نتیجه بهبود بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان و سایر بیماری‌ها می‌شود. مشابه این یافته، محققان دانشگاه هاوایی گزارش کردند که قوی بودن بدن در میان‌سال‌ها منجر به زندگی بدون بیماری‌های حاد تا سن ۸۵ سالگی می‌شود.

## ۱۹. سالم‌تر خواهید ماند

محققان دانشگاه ویرجینا دریافتند که مردان و زنانی که سه بار در هر هفته و به مدت ۶ ماه تمرینات با وزنه را انجام دادند به طور قابل ملاحظه‌ای سطح هموسیستئین خون آن‌ها کمتر بود. هموسیستئین یک پروتئین موجود در خون بوده که با بیماری‌هایی نظیر جنون و آلزایمر ارتباط دارد.

## ۱۴. راحت‌تر خواهید خوابید

انجام تمرینات مقاومتی شدید به شما کمک خواهد کرد که راحت‌تر بخوابید. محققان استرالیایی مشاهده کردند بیمارانی که سه جلسه در هفته تمرین مقاومتی کلی بدن را طی ۸ هفته انجام دادند، ۲۳ درصد بهبودی بیشتری را در کیفیت خواب تجربه کردند. در حقیقت شرکت‌کنندگان در مطالعه احساس خواب زودتری داشته و طولانی‌تر از زمان قبل از انجام تمرینات با وزنه خوابیدند.

## ۱۵. زودتر به مرز مطلوب آمادگی جسمانی خواهید رسید

اصطلاح کاردیو (قلب) در تمرینات بدنی نباید تنها برای توصیف تمرینات هوازی به کار رود. مطالعات دانشگاه هاوایی نشان داد که تمرینات دایره‌ای با وزنه، می‌تواند ضربان قلب را به میزان ۱۵ ضربه در دقیقه نسبت به دویدن در ۶۰ تا ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب، افزایش دهد. با توجه به یافته‌های محققان، این تمرینات نه تنها عضلات را تقویت می‌کند، بلکه باعث بهبود سیستم قلبی-عروقی مشابه با تمرینات هوازی می‌شود. پس با انجام تمرینات مقاومتی بدون قربانی کردن نتایج، می‌توان زمان را ذخیره کرد.

## ۱۶. با افسردگی مقابله خواهید کرد

محققان دانشگاه سیدنی استرالیا پی بردند که انجام تمرینات با وزنه به صورت منظم به طور قابل توجهی علائم افسردگی حاد را کاهش می‌دهد. در حقیقت این تحقیقات بهبودی معناداری در ۶۰ درصد از بیماران کلینیکی را نشان داد که این میزان پاسخ دریافتی از داروهای ضد افسردگی برابر بوده و تفاوت آن‌ها در این بود که داروها دارای اثرات جانبی منفی بوده، ولی تمرینات نه تنها دارای اثرات منفی نبوده بلکه





## ۲۰. باهوش‌تر خواهید شد

محققان برزیلی دریافتند که ۶ ماه تمرین مقاومتی، عملکرد وابسته به هوش و آگاهی را ارتقاء می‌دهد. در حقیقت تمرینات باعث بهتر شدن حافظه‌ی طولانی و کوتاه مدت شده و استدلالات زبانی را بهبود می‌بخشد.

---

## فصل دوم ◀◀◀

**تمام سوالات شما در مورد تمرینات با وزنه  
در این فصل پاسخ داده شده است.**

چگونه یک بدن ایده آل بسازیم؟

---





چنانچه به اندازه‌ی کافی در مورد آمادگی جسمانی بیاموزید، احتمالاً خواهید دانست که جواب هر سوال در مورد تمرین با دو کلمه آغاز می‌شود: بستگی دارد و بیش از یک راه برای رسیدن به بیشتر اهداف وجود دارد. به همین دلیل است که این فصل راهکارهای اساسی و راهنمایی‌های عمومی به جای دستورات غیرقابل انعطاف ارائه می‌دهد. من به سادگی به سوالاتی که به دفعات از من پرسیده شده است، پاسخ داده‌ام و چیزهایی که سال‌ها آموخته و کسب کرده‌ام را در اختیار شما قرار داده‌ام.



## چه تعداد تکرار باید انجام دهیم؟

هنگامی که نوبت تمرین شما می‌رسد، اولین سوالی که باید پرسید این است: چرا؟ زیرا شما را مجبور به تعیین هدف اصلیتان می‌کند. مثلاً شما می‌خواهید زودتر چربی بسوزانید و یا عضله‌های حجیم‌تر داشته باشید. پاسخ شما به این سوال، تعداد تکرار شما از تمرین را مشخص می‌کند. ابتدا هدف خود را مشخص کنید و سپس راهنمایی‌هایی که در ادامه کتاب آمده است را انجام دهید تا میزان دفعاتی که نیاز به تکرار دارید را بیابید.

## اگر می‌خواهید سریع‌تر چربی از دست دهید

این کار آسان است، تمام تمرین دهنده‌های ممتازی که من می‌شناسم، پی برده‌اند که انجام ۸ تا ۱۵ تکرار برای سوزاندن چربی خوب است. احتمالاً این مسأله تعجب‌آور نباشد، زیرا تحقیقات نشان داده‌اند که انجام ست‌ها در حدود مشابه اشاره شده در مقایسه با انجام تعداد دفعات کمتر یا بیشتر، بیشترین افزایش را در هورمون‌های چربی سوز با تحریکات خود ایجاد می‌کنند. مطمئناً ۸ تا ۱۵ تکرار یک توصیه‌ی نسبتاً کلی است. بنابراین نیاز است که پس از مدتی تعداد تکرارتان را عوض کنید. یک پیشنهاد خوب: سه طیف کوچکتری را انجام داده تا تمرین‌های خود را مادامی که بین ۸ تا ۱۵ تکرار باشد، تنوع بخشید. مثال:

**۱۲ تا ۱۵ تکرار**

**۱۰ تا ۱۲ تکرار**

**۸ تا ۱۰ تکرار**

تمام این دامنه‌های تکرار برای سوزاندن چربی مؤثر هستند؛ بنابراین شما یکی را انتخاب کنید. ۱۲ تا ۱۵ تکرار خصوصاً برای مبتدیان برای طیف‌های دیگر شروع تمرین خوب است، سپس (هر یک را) ۲ تا ۴ هفته انجام دهید.

## اگر قصد افزایش حجم عضلات دارید

یک نکته‌ی معروف باشگاهی وجود دارد و آن این است که ۸ تا ۱۲ تکرار بهترین روش برای عضله سازی می‌باشد. اگرچه اصلیت این توصیه ممکن است شما را شگفت زده کند: این از طرف یک جراح انگلیسی و بدنساز حرفه‌ای به نام "یان مک کوئین" مطرح شده است؛ پزشکی که یک مقاله‌ی علمی منتشر کرد و در آن تعداد تکرارهای نسبتاً بالا را برای رشد عضلات مطرح کرد (سال ۱۹۵۴). در حال حاضر این توصیه به طور مشخص جواب می‌دهد؛ ولی ما در نیم قرن گذشته در مورد علم عضله زیاد آموخته‌ایم و عقلانی نیز همین است که استفاده از طیف‌های متنوع تکرار کم، متوسط و زیاد باعث رشد بهتر عضلات می‌شود (برای درک بهتر موضوع عنوان بعدی این بخش به نام "چیزی به نام تکرار بد وجود ندارد"، را ملاحظه کنید). برای کسب بهترین نتیجه‌ها، می‌توانید طیف تکرارهای خود را هر ۲ تا ۴ هفته و یا برای هر تمرین عوض کنید.

من این برنامه‌ی کلی بدن که در ۳ روز در هفته تمرین می‌شود را از مربی بدنساز قدرتی "آلین کاسگرو" (صاحب نظر تناسب اندام موسسه‌ی مردان سالم) می‌پسندم:

**دوشنبه: ۵ تکرار**

**چهارشنبه: ۱۵ تکرار**

**جمعه: ۱۰ تکرار**

این توصیه را علم قرن ۲۱ تأیید و حمایت می‌کند. برای مثال محققان دانشگاه آریزونا دریافتند که افرادی که دامنه‌ی تکرارهای خود را در هر سه جلسه‌ی تمرینی تغییر می‌دهند که تکنیک زمانبندی موج نامیده می‌شود، در برابر افرادی که در هر تمرین و هفته‌های متوالی تعداد تکرارهای مساوی و مشابه انجام می‌دهند، به قدرت بیشتری دست می‌یابند.





می‌توانید به یک یا دو تکرار دیگر بروید. تنش نشان می‌دهد که عضلات شما آن تکرارها را داشته‌اند. همچنین نکته این است که هنگامی که بیشتر افراد با تغییر دادن حالت بدنشان کمک به بلند کردن وزنه کرده و شروع به تقلب در حین تمرین می‌کنند، وارد تنش شده‌اند.

به یاد داشته باشید که هدف این است که در هر ست با وضعیت مطلوب تکرارها را انجام داد. وقتی که عضلات شما تا حدی که می‌توانند به سختی کار کنند به چالش کشیده می‌شوند. استفاده از توصیه‌ی وارد تنش شدن به شما کمک خواهد کرد که این عمل را انجام دهید. با جدیت و سختی کارتان را شروع کنید و هنگامی که احساس تنش کردید، ست را کامل کرده‌اید. همچنین هنگامی که قصد دارید در تمریناتی مانند شنا، بارفیکس و بالا کشیدن ران تا حد امکان تکرارها را انجام دهید، روش خوبی می‌باشد (این راهکار را در بسیاری از تمرینات فصل ۱۳ خواهید یافت).

### چند ست تمرین باید انجام دهیم؟

یک قانون خوب به کار ببرید: تا جایی که نیاز دارید حداقل ۲۵ تکرار برای یک گروه از عضلات انجام دهید. بنابراین اگر قصد دارید که ۵ تکرار برای یک تمرین انجام دهید، باید ۵ ست از آن حرکت را انجام دهید. همچنین اگر ۱۵ تکرار انجام می‌دهید، انجام دو ست کافی می‌باشد. هرچه تعداد تکرارهای بیشتری را از یک تمرین انجام دهید، ست‌های کمتری نیاز خواهید داشت و بالعکس. این کار به شما کمک می‌کند که عضلات خود را برای مدت زمان مناسبی، تحت تنش حفظ کنید و مهم نیست که چه تعداد تکراری استفاده می‌کنید.

اگر بدن مناسبی دارید می‌توانید بیش از ۲۵ تکرار برای هر گروه عضلانی انجام دهید ولی بازده خود را بر روی ۵۰ تکرار حفظ کنید. مثلاً توصیه‌ی رایج بدنسازی این است که سه ست از هر ۱۰ ست را

### چه مقدار وزنه باید استفاده کنم؟

این سوال در ایمیل‌های من به وفور دیده می‌شود. پاسخ من این است: من از کجا باید بدانم؟ من نمی‌توانم از طریق اینترنت بفهمم که شما چه اندازه قوی هستید. ولی با جواب بهتری پاسخ داده‌ام: سنگین‌ترین وزنه‌ای که به شما اجازه می‌دهد تا تمام تکرارهای از پیش در نظر گرفته شده را انجام دهید انتخاب کنید. هرچه تعداد تکرارها کمتر باشد، وزنه‌ی سنگین‌تری باید انتخاب کنید و بالعکس. برای مثال، اگر شما بتوانید ۱۵ بار یک حرکت را با وزنه تکرار کنید، در این صورت انجام ۵ مرتبه حرکت، کار مفیدی برای عضلات شما نخواهد بود؛ و اگر وزنه‌ای انتخاب کنید که به سختی آن را ۵ مرتبه تکرار می‌کنید، راهی برای انجام ۱۵ تکرار وجود نخواهد داشت.

پس چگونه میزان صحیح وزنه‌ی انتخابی را بفهمید؟ آزمون و خطا. شما فقط باید حدس بزنید و آزمایش کنید. این استعداد و طبیعت دوم برای بدنسازان با تجربه است اما اگر تازه کار هستید، روی آن حساب نکنید. کلید کار شما آغاز تمرینات می‌باشد. اگر وزنه‌ای که انتخاب می‌کنید بسیار سنگین و یا سبک باشد در ست بعد آن را با میزان قدرت خود تنظیم خواهید کرد.

مطمئناً اگر وزنه‌ای برای تکرارهای شما سنگین باشد به سرعت آن را خواهید فهمید. از این گذشته شما نمی‌توانید تمام تعدادها و تکرارها را کامل کنید اما برآورد این که وزنه‌ای سبک است کمی مهارت می‌خواهد. یک راه ساده: نقطه‌ای را پیدا کنید که از آنجا وارد تنش می‌شوید.

اجازه دهید بگوییم شما ۱۰ تکرار انجام می‌دهید. اگر هر ۱۰ تکرار آسان به نظر بیاید، پس وزنه‌ی انتخابی شما بسیار سبک است. اگر شما در همین ۱۰ تکرار وارد تنش شوید، وزنه‌ی صحیحی را انتخاب کرده‌اید. وارد تنش شدن یعنی چه؟ نقطه‌ای است که سرعتی که با آن وزنه را بلند می‌کنید به طور مشخص کاهش می‌یابد. بنابراین شما



### چیزی به نام تکرار بد وجود ندارد

میرسان فقط تعداد تکرارهایی که یک فرد باید انجام دهد را به صورت تصادفی انتخاب نمی‌کنند، حداقل میرسان خوب این عمل را انجام نمی‌دهند. این بدین خاطر است که دامنه‌ی تکراری که استفاده می‌کنید، عضلات شما را با برنامه‌ی عادی روزمره‌ی شما وفق می‌دهد. در حقیقت با دانستن سوده‌های سه نوع دامنه‌ی تکرار، می‌توانید بهترین روش را برای کسب نتایج بهتر انتخاب کنید. به ذهن بسپارید که این دامنه‌های تکرار مانند کلید روشن و خاموش کار نمی‌کنند بلکه بیشتر شبیه کلید دیمر هستند. همانطور که شما در تکرارها نوسان دارید، به سادگی سوده‌های یکی را بازیابی کرده و روی منفعت‌های دیگری پافشاری و اصرار می‌کنید. در اینجا به یک سری اصول اشتباه از هر کدام اشاره شده است:

۱. تکرارهای کم (۱ تا ۵ تکرار): این دامنه تکرار به شما اجازه می‌دهد تا از سنگین‌ترین وزنه‌ها استفاده کنید تا عضلات شما را تحت بیشترین میزان تنش قرار دهد. این تعداد تکرار، تعداد میوفیبریل‌ها در تارچه‌های عضلانی شما را افزایش می‌دهد. میوفیبریل چیست؟ قسمتی از تارچه عضلانی شماست که شامل پروتئین‌های انقباضی می‌باشد. به این صورت به آن نگاه کنید: هنگامی که شما تعداد بیشتری از این پروتئین‌ها را برای انقباض در عضله دارید، عضله‌ها می‌توانند نیروی بیشتری تولید کنند. به همین دلیل است که تکرارهای ۱ تا ۵ برای کسب قدرت مناسب می‌باشند.

۳ یا ۴ تمرین مختلف را برای یک گروه عضله انجام دهید که بطور کلی حدود ۱۲۰ تکرار برای عضلات درگیر می‌شود. مشکل این است که اگر شما بتوانید نزدیک به ۱۰۰ تکرار برای هر گروه عضله انجام دهید، باز به اندازه‌ی کافی سخت کار نکرده‌اید. این موضوع را بدین شکل تصور کنید: هرچه سخت‌تر تمرین کنید زمان کمتری قادر خواهید بود آن سطح از فعالیت را تحمل کنید. مثلاً بیشتر مردم می‌توانند به مدت ۱ ساعت بدون و آرام راه بروند ولی به سختی می‌توانید شخصی را بیابید که بتواند بدون کاهش در بازده عملکردش ۱ ساعت را با سرعت و شدت بالا بدود. هنگامی که شما کارتان را شروع می‌کنید زمان کاهش بازده است که بیشترین سود را از تمرینات خود حاصل می‌کنید، پس چه لزومی دارد که وقت خود را تلف کنید؟

### تمرین من چه مدت باید طول بکشد؟

مطمئناً تا زمانی که نیاز است. بهترین راه برای سنجش، تعداد ست‌هایی است که انجام می‌دهید. من برای اولین بار یکسال پیش بود که این نکته را از مربی قدرت استرالیا "یان کینگ" آموختم و تا به امروز نیز صحیح می‌باشد. توصیه: ۱۲ الی ۲۵ ست طی هر تمرین انجام دهید. هنگامی که شما تعداد ست‌های هر تمرین را افزایش می‌دهید، مقدار کل باید در این محدوده کم شود (بدون در نظر گرفتن گرم کردن)؛ بنابراین اگر شما زمان‌های استراحت طولانی دارید،

تمرین شما طولانی‌تر خواهد شد و اگر زمان‌های استراحت کوتاه‌تر دارید، می‌توانید سریع‌تر تمرینات را به اتمام برسانید. مبتدیان تقریباً ۱۲ ست تمرین را انجام می‌دهند، در صورتی که وزنه برداران با تجربه قادر خواهند بود که بالاتر از این میزان را در پایان دامنه انجام دهند. مطمئناً این قانون کلی در زمان‌های قدیم تنظیم نشده است، ولی برای سوزاندن چربی و عضله سازی بسیار کارآمد می‌باشد. برای بیشتر افراد انجام فعالیت بیش از این مقدار در تمرین به سرعت موجب کاسته شدن زمان تمرین آنها خواهد شد. همچنین هنگامی که عضلات شما نیاز به ریکاوری دارند، بین زمان‌های تمرین را افزایش می‌دهد. اگر شما این فاکتورهای مهم را نادیده بگیرید، باعث می‌شود که فشار بیش از اندازه به بدن خود وارد کرده و نتایجی که باید کسب کنید، کم‌رنگ شود.

### در بین ست‌ها چه مدت باید استراحت داشته باشیم؟

زمان استراحت بین ست‌ها بسیار مهم می‌باشد هرچند در اغلب تمرینات نادیده گرفته می‌شود. برای اینکه دلیل این موضوع را بدانید به یک درس کوتاه و سریع در علم ورزش نیاز دارید: هرچه تعداد تکرارها کمتر باشد و وزنه‌ها سنگین‌تر باشند، مدت زمان بیشتری را برای استراحت در بین ست‌ها نیاز دارید. هرچه تعداد تکرارها کمتر باشد و وزنه‌ها سبک‌تر باشد زمان کمتری را برای استراحت نیاز دارید. چرا؟





## ۲. تکرار بالا (۱۱ یا بیشتر):

وقتی از تعداد تکرار بالا استفاده می‌کنید، عضله‌ی شما به مدت طولانی‌تری منقبض بوده و این باعث افزایش تعداد میتوکندری‌های عضله‌ی شما می‌شود. میتوکندری‌ها ساختارهای تولید انرژی هستند که نه تنها باعث سوختن بیشتر چربی‌ها می‌شوند، بلکه منجر به استقامت بیشتر و تناسب قلبی عروقی بهتر می‌شوند. چیزی که باید بدانید این است که این تغییرات ساختمانی میزان مایع تارچه‌ها را افزایش داده و به حجم عضلات اضافه می‌کند (نکته جزئی: این نوع رشد عضله را هایپرتروفی سارکوپلاسماتیک می‌نامند).

## ۳. تکرار متوسط (۶ تا ۱۰ تکرار):

با این روش عضلات شما تحت تنش متوسط برای مدت زمان متوسط قرار می‌گیرند. در نظر بگیرید چگونه و چطور؟ ترکیب انجام تمرینات کم تکرار و پرتکرار، باعث تقویت استقامت و قدرت عضله می‌شود. شاید شما بگوئید که تعادل خوبی بین این دو فاکتور نگه می‌دارد. اگرچه شما از این دامنه‌ی تکرار به صورت همیشگی استفاده کنید، سطح تنش‌ها بالاتر که با تعداد کم تکرار ایجاد می‌شود و تنش‌های طولانی‌تر که با تکرارهای زیاد حاصل می‌شود را از دست خواهید داد. پس همگی را استفاده کنید.

عضلانی تمرین داده شده، بگذرد. دو روشی که من بیشتر می‌پسندم ست‌های متناوب و دوره ای است که از زمان تمرین بدون فدا کردن نتایج آن کم می‌کند. این بدین خاطر است که هنگامی که یک گروه عضلانی فعال می‌شوند، گروه‌های دیگر استراحت می‌کنند. در اینجا فقط توضیحی در مورد هر کدام داده شده است، ولی شما می‌توانید استفاده‌ی مکرر آنها را در فصل ۱۳ ببینید.

## ست‌های دوره‌ای (متناوب): یک ست از

تمرین را انجام دهید، استراحت کنید، سپس تمرینی را که گروه عضلانی مخالف را درگیر می‌سازد، انجام دهید (همچنین می‌توانید تمرینات بالاتنه و پایین تنه را انجام دهید). دوباره استراحت کنید و تا زمانی که تعداد تکرارهای در نظر گرفته شده را تکمیل کنید این روند را ادامه دهید. به طور مثال اگر شما ۶ تکرار پرس سینه را انجام می‌دهید، باید به جای ۱ دقیقه، دو دقیقه استراحت کنید و پس از آن تمرین پارویی با دمبل را انجام دهید. دوباره ۱ دقیقه استراحت کنید. به علاوه مدت زمانی که طول می‌کشد تا دمبل بزنید به علاوه مدت زمان استراحت شده بیشتر از ۲ دقیقه شده و شما می‌توانید حرکت پرس سینه را با بیشتر از ۲ دقیقه استراحت در بین ست‌ها تکرار کنید. نکته: با این روش زمان استراحت شما می‌تواند به راحتی نصف شود.

**تمرینات دایره‌ای:** ۳ تمرین یا بیشتر (تعداد تمرینات شما می‌تواند ۴، ۵ و یا حتی ۱۰ باشد) بدون

زیرا هنگامی که وزنه‌های سنگین بلند می‌کنید، شما تارهای عضلانی تندتنش را فعال کرده، فیبرهایی که بیشترین نیرو را تولید کرده ولی همچنین زودتر خسته می‌شوند و بنابراین زمان بیشتری را برای ریکاوری نیاز خواهید داشت. پس اگر زمان زیادی برای استراحت به آنها بدهید، مطمئناً به شما کمک می‌کند تا تمرینات خود را در هر ست کامل کنید. وقتی که وزنه‌های سبک تر انتخاب کنید و تکرارهای بیشتری را انجام دهید، شما تارهای عضلانی کندتنش خود را فعال کرده‌اید. این تارها نسبت به تارهای تندتنش می‌توانند در مقابل خستگی مقاومت بیشتری داشته و سریع‌تر از آنها نیز ریکاوری می‌شوند. نتیجه اینکه حتی پس از انجام تعداد تکرارهای بالا، برای مدت زمانی کوتاهی دوباره آماده‌ی انجام حرکت می‌شوند. با توجه به زمان شما این به چه معنی می‌باشد؟ من در اینجا از نکته‌های اساسی استفاده کرده‌ام:

**۱ تا ۳ تکرار:** ۳ تا ۵ دقیقه استراحت

**۴ تا ۷ تکرار:** ۲ تا ۳ دقیقه استراحت

**۸ تا ۱۲ تکرار:** ۱ تا ۲ دقیقه استراحت

**۱۳ تکرار یا بیشتر:** ۱ دقیقه استراحت

**ولی راز اصلی اینجاست:** این زمان استراحت‌ها به سادگی مدت زمانی را که شما باید قبل از انجام فعالیت یک گروه عضلانی برای بار دیگر استراحت کنید را توصیف می‌کنند. اگر راهبردی فکر کنید، می‌توانید بر روی گروه دیگر عضلانی کار کنید به جای اینکه منتظر بمانید تا زمان برای ریکاوری گروه



استراحت بین ست‌ها، انجام دهید. هدف اصلی اینجا تناوب بین تمرینات بالاتنه و پایین تنه می‌باشد. برای مثال تمریناتی که در ادامه توضیح داده شده است را یکی پس از دیگری و بدون استراحت انجام دهید: اسکات، پرس سینه بر روی نیمکت، بالاکشیدن ران، پارویی با دمبل. بدین طریق بالا تنه‌ی شما هنگامی که پایین تنه درگیر می‌شود، استراحت می‌کند. حتی می‌توانید بین هر ست استراحت اضافه کنید. آماده اید تا این روش را انجام دهید؟ از جدول زیر برای راهنمایی استفاده کنید.

این تمرینات را.....	با این تمرینات جفت کنید
چهارسر	سرینی و همسترینگ
سینه	قسمت فوقانی پشت
شانه‌ها	عضلات پشتی
دوسربازو	سه سر بازویی
بالاتنه	پایین تنه
بالاتنه	ناحیه‌ی مرکزی بدن
پایین تنه	ناحیه‌ی مرکزی بدن

### چند روز در هفته باید تمرینات با وزنه داشته باشم؟

حداقل ۲ روز. این عدد به منظور تأمین مزیت‌های تمرینات مقاومتی برای سلامتی بیان شده است. بنابراین، این عدد را به عنوان حداقل تمرین در هفته در نظر بگیرید. گرچه به طور معمول شما می‌خواهید ۳ یا ۴ روز در هفته وزنه بزنید، چه به صورت کل بدن و یا به صورت اندام فوقانی به صورت جدا. در ادامه هر کدام را توضیح خواهیم داد.

در تمرینات کل بدن همانطور که از نام آن پیداست عضلات تمامی ناحیه‌های بدن تمرین داده می‌شود. سپس باید یک روز استراحت کرده و دوباره تمرینات را ادامه دهید. یک نظریه‌ی علمی برای این کار وجود دارد. در مطالعات چندگانه، محققان شاخه‌ی پزشکی دانشگاه تگزاس در گالوستون گزارش کردند که سنتز پروتئین عضلانی که نشانه‌ی ترمیم عضلات می‌باشد تا ۴۸ ساعت پس از تمرین مقاومتی افزایش می‌یابد. پس اگر شما ساعت ۷ بعد از ظهر دوشنبه تمرین کنید بدن شما رشد عضلات را تا ساعت ۷ بعد از ظهر چهارشنبه ادامه خواهد داد. پس از ۴۸ ساعت محرک بیولوژیک بدن شما برای عضله سازی به حالت عادی باز می‌گردد، به این معنی که بدن شما نیاز به تمرین خواهد داشت.

از طرف دیگر، پس از تمرینات با وزنه تا ۴۸ ساعت بعد متابولیسم بدن شما افزایش می‌یابد. در نتیجه تمرینات کل ناحیه‌ی بدن برای عضله سازی و چربی سوزی بسیار مؤثر می‌باشند. در حقیقت من معتقدم این بهترین راه برای سوزاندن چربی‌های بدن می‌باشد. به این علت که هرچه بیشتر عضله سازی کنید، هم در حین و هم در پس از تمرین کالری بیشتری خواهید سوزاند. استراتژی خوب دیگر جدا کردن تمرینات به دو قسمت اندام تحتانی و اندام فوقانی می‌باشد. این نوع تمرینات در اصل برای افزایش قدرت و حجم عضلات و بهبود عملکرد در ورزش استفاده می‌شود. در این روش تمرینات بالاتنه و پایین تنه را در روزهای متفاوتی انجام می‌دهید. این کار به شما کمک می‌کند که هر دو گروه عضلات را در مقایسه با تمرینات کل بدن به صورت سخت‌تری تمرین دهید. گرچه این بدان معنی نیز می‌باشد که شما به دلیل فعالیت سخت‌تر عضلات باید به آن‌ها مدت زمان بیشتری استراحت داده تا کاملاً ریکاوری شوند. برای مثال شما ممکن است یک برنامه‌ی ۴ روز در هفته را انجام دهید تا تمرینات پایین تنه را کامل کنید. پس باید به‌طور مثال در روز دوشنبه تمرینات پایین تنه را انجام داده و روز بعد را برای



بشکنید. بطور مثال اگر یک گروه از عضلات شما ضعیف شده باشد، می‌توانید به مدت ۴ هفته سخت بر روی آن گروه عضلانی با دوبرابر کردن تعداد ست‌هایی که برای آن ناحیه انجام می‌دهید، کار کنید. به این کار اولویت بندی کردن گروه عضلات گفته می‌شود. پس به جای انجام تمام ست‌ها با یک تمرین، شما باید ۲ یا ۳ تمرین انجام دهید مثل پرس سینه با دمبل، پرس بالا سینه با دمبل و دمبل فلای (به عضلات سینه‌ای عالی بسازید در فصل ۴ برای طرح برنامه مراجعه کنید). هنگامی که شما قادر نخواهید بود وزنه‌ی یکسانی را در تمرین دوم به مانند، تمرین اول استفاده کنید، مقدار فعالیت کلی که عضله باید انجام دهید، افزایش می‌یابد. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا سطوح ثابت را شکسته و به یک رشد جدید عضلانی برسید. نکته: اگر از این روش استفاده کردید و دریافتید که ضعیف‌تر می‌شوید، حجم کار شما بسیار بالا و زیاد می‌باشد. بنابراین باید به تمرینات قبل که در آن عضلات شما می‌توانستند راحت‌تر بازسازی شوند، بازگردید. نکته‌ی اضافی اینکه در اولویت قرار دادن یک گروه از عضلات به این معنی نیز می‌باشد که شما باید کمی هم روی دیگر عضلات کار کنید. این یک تقاضا کلی است که برای هر تمرین توصیه شده و کاربرد دارد (به صفحات قبل: به چه میزان تمرین من باید طول بکشد، مراجعه کنید).

### با چه سرعتی باید وزنه بزنم؟

این عمل را انجام دهید: وزنه‌ها را آرام پایین و به سرعت بالا ببرید. تحقیقات نشان داده است که زمان سپری شده‌ی بیشتر هنگام پایین آوردن وزنه نسبت به بالا بردن آن باعث فعالسازی بیشتر فیبرهای عضلانی می‌شود. برای بیشتر تمرینات، وزنه‌ها را باید طی ۲ الی ۳ ثانیه پایین ببرید و در نقطه‌ی پایین حرکت برای یک ثانیه مکث کرده و سپس با تمام سرعتی که می‌توانید در حالی که بر روی وزنه کنترل لازم

استراحت قرار دهید. اگر تمرینات شما بسیار سنگین است شما حتی می‌توانید ۲ روز استراحت داشته باشید. همچنین می‌توانید تمرینات بالا و پایین تنه را ۳ روز در هفته به صورت متناوب یک روز در میان انجام دهید. بیاد داشته باشید که هیچ دلیلی برای استفاده از تمرینات دویخشی (بالا و پایین تنه) اگر از طریق تمرینات کل بدن قدرت لازم را بدست می‌آورید، وجود ندارد. ولی اگر به نقطه‌ای رسیدید که نمی‌توانید تمامی ست‌ها را در تمرینات کل ناحیه‌ی بدن انجام دهید، احتمالاً زمان تغییر برنامه‌ی تمرینتان رسیده است. شاید هم بخواهید که روش‌های مختلف را آزمایش کنید تا دریابید که کدام یک برای عضله سازی و سبک زندگی شما بهتر خواهد بود. در ادامه خواهید فهمید که برنامه‌های تمرینی متعددی وجود دارد تا شما را مشغول سازد.

### برای هر گروه عضله چه تعداد تمرین باید انجام دهم؟

این یک پیشنهاد ساده و مؤثر است. شما بیشترین سود تمرین را از اولین تمریناتان هنگامی که عضلاتتان شاداب هستند، حاصل می‌کنید. به‌طور مثال اجازه دهید بگوییم که شما ۳ ست از هر پرس سینه با دمبل، پرس بالا سینه با دمبل و دمبل فلای را انجام می‌دهید. وقتی که به آخرین تمرین می‌رسید، میزان وزنه‌ای که می‌توانید بزنید بسیار کمتر از تمرین اول خواهد بود. یک برنامه‌ی روزانه را در یک ترتیب از پیش تعیین شده انجام دهید؛ شما متوجه خواهید شد که برای پرس سینه با دمبل بسیار کمتر می‌توانید وزنه بزنید نسبت به زمانی که این تمرین را در ابتدا انجام داده اید و برای این کار باید از وزنه‌های سبک تری استفاده کنید. بنابراین سودی که باید به عضله برسد کمتر خواهد شد. به همین دلیل است که بیشتر اوقات اکتفا کردن به یک تمرین برای هر گروه عضله زمانی که وقت محدودی برای تمرین دارید، معقوله تر به نظر می‌رسد. در اینجا می‌توان یک قانون تمرین را اگر دلیل خوبی داشته باشید،



و تمرینی که می‌توانید امروز انجام دهید را ببینید. ولی اگر می‌خواهید باشگاه خانگی خود را بسازید، در اینجا خلاصه‌ای از لوازم ارزشمندی که باید داشته باشید، از لوازم ضروری تا لوازم اضافی را برای شما آورده‌ایم:

### لوازم ضروری

**دمبل‌ها:** اگر برای تمریناتم فقط یک ابزار می‌توانستم داشته باشم قطعاً دمبل انتخاب اولم بود. ساده، چند کاره و با دوام. اگر فضای کافی در اختیار داشته باشید هر نوع دمبلی را می‌توانید، داشته باشید. ارزاترین نوع دمبل چدنی شش گوشه می‌باشد. برای خرید گشت بزنید، شما می‌توانید انواع ویژه‌ی دمبل را برای ست‌های خود انتخاب کنید. اگر فضای کافی در اختیار ندارید، توصیه‌ی من به شما این است که یک جفت دمبل پاوربلاک بخرید (برای آشنایی با این نوع دمبل می‌توانید به سایت [www.Powerblock.com](http://www.Powerblock.com) مراجعه کنید). این دمبل‌ها به شما این اجازه را می‌دهند که وزنه را به سرعت عوض کرده و میزان وزنه‌ای که می‌خواهید را استفاده کنید. همچنین پاوربلاک‌ها فضای کمتری را نیز اشغال می‌کنند.

**نیمکت:** یک نیمکت تخت گران نبوده و اگر قصد خرید دارید بهتر است که یک نیمکت قابل تنظیم بخرید تا بتوانید تمرین‌ها را در دو صورت شیب دار و بدون شیب نیز انجام دهید. این نیمکت‌های قابل تنظیم می‌توانند تمرینات شما را بسیار تنوع ببخشند.

**میله‌ی بارفیکس:** اگر مهارت کافی دارید، می‌توانید خودتان آن را با استفاده از یک میله‌ی ۲/۵ سانتی متری ساخته و نصب کنید و یا اینکه یک میله‌ی بارفیکس قابل اتصال به سقف و یا دیوار که از پیش ساخته شده است، بخرید. همچنین می‌توانید میله‌های بارفیکسی بخرید که بر روی در آویزان می‌شوند. من یک نمونه از میله‌های بارفیکس به نام بارفیکس کامل را می‌شناسم که می‌توان ارتفاع میله را برای انجام

را دارید، آن را بالا ببرید. یک استثناء بزرگ: اگر تمرین باید انفجاری انجام شود، تمام دوفاز رفت و برگشت (انقباض کانستریک و استریک) باید از ابتدا تا انتها به سرعت انجام شوند. بیاد داشته باشید که در برخی از تمرینات مانند لت، این‌طور به نظر می‌رسد که قسمت پایین حرکت هنگامی است که شما عضلات را منقبض کرده و میله را پایین می‌کشید ولی باید بدانید که همان‌طور که میله را پایین می‌کشید وزنه‌ها از طرف دیگر با اتصالاتی که به قرقره دارند بالا برده می‌شوند.

### آیا به مربی نیاز دارم؟

جواب صحیح سیاستمداران آری است. در برخی از تمرینات ممکن است که هالتر بر روی گردن شما بیفتد. این شوخی بردار نیست، چون این حادثه‌ها در سالن‌های وزنه زیاد روی می‌دهد و ممکن است باعث مرگ افراد شود. اما یک درس مهم‌تر اینجا وجود دارد: وزنه‌ای که بسیار سنگین می‌باشد را بلند نکنید، مخصوصاً هنگامی که به هالتر متصل می‌باشد. مانند بیشتر افراد، من خود در خانه تمرین می‌کنم. بنابراین، گزینه‌ای به عنوان مربی وجود ندارد. اگرچه احتمال اینکه زیر هالتر بدون کمک بمانم صفر است. زیرا من تمرینات سنگین را با دمبل انجام می‌دهم تا در صورت نیاز آنها را به سمت زمین رها کنم. همچنین من از روش شروع به تنش در همه‌ی تمرینات استفاده می‌کنم (به صفحات قبل قسمت: چه وزنه‌ای باید انتخاب کنم مراجعه شود). اگر من وزنه‌ای که بسیار سنگین است را انتخاب کرده و ۶ مرتبه تکرار کنم، خواهم فهمید حتی قبل از اینکه به نقطه‌ی شکست برسم، می‌توانم ست را تمام کنم.

### چه امکاناتی نیاز دارم؟

در حال حاضر امکانات کافی برای شروع کار در اختیار دارید و آن بدنتان می‌باشد. بهترین تمرینات با وزن بدن در فصل ۱۳ را ملاحظه کرده



### لوازم اضافی

**دستگاه سیم کش چند منظوره:** این دستگاه موجب متنوع شدن تمرینات شما می‌شود. همچنین هم از لحاظ مالی و هم از لحاظ مکانی نیز مقرون به صرفه می‌باشد. سیستم سیم کش که به دستگاه پاور راک متصل می‌شود خوب است ولی اگر فضا و پول کافی در اختیار دارید دستگاه حرکت آزاد EXT دابل کراس فوق العاده می‌باشد. در این دستگاه، دستان در ۱۰۸ وضعیت مختلف قرار گرفته و به شما این امکان را می‌دهند تا تمامی عضلات در هر زاویه‌ی قابل تصور را تمرین دهید (برای آشنایی با این دستگاه می‌توانید به سایت [www.freemotionfitness.com](http://www.freemotionfitness.com) مراجعه کنید).

**هالتر لاری:** برای انجام حرکات جلو بازو، انجام حرکت با هالتر لاری نسبت به هالترهای صاف راحت‌تر می‌باشد. همچنین این هالترها نسبت به هالترهای صاف کوتاه‌تر بوده و فضای کمتری را در خانه اشغال می‌کند.

**دمبل‌های کتری شکل:** این کالاهای وارداتی از روسیه سال‌هاست که استفاده می‌شوند ولی در حال حاضر فقط در باشگاه‌ها و برای تمرینات روزمره در آمریکا یافت می‌شوند. همچنین از آنها می‌توان به جای دمبل نیز استفاده نمود ولی متوجه خواهید شد که این دمبل‌های کتری شکل یک تمرین مشابه را با تنش بیشتری انجام می‌دهند (هنگام اجرای حرکت یکسان با آنها فشار بیشتری بر شما وارد می‌شود). دلیل این فشار بیشتر، این است که وزنه‌ها در بیرون مرکز ثقل قرار دارند و عضلات پایدار کننده‌ی (استابلایزر) شما مجبورند تا به صورت سخت‌تری فعالیت کنند. تمرین تاب دادن دست از جلو با دمبل کتری شکل در فصل نهم را ملاحظه کنید و می‌توانید در هر تمرین در این کتاب که نیاز به دمبل دارید، از دمبل کتری شکل استفاده کنید.

**توپ طبی:** برخی از تجهیزات هیچ‌گاه خارج از استیل نمی‌باشند.

پارویی معکوس نیز پایین آورد (شما می‌توانید با این نوع میله در سایت [www.Perfectpullup.com](http://www.Perfectpullup.com) بیشتر آشنا شوید). همچنین این میله یک خصوصیت بی‌همتا داشته که کارایی آن را بهبود می‌بخشد.

**توپ سوئیسی:** به آن توپ پایدار کننده، توپ فیزیو و توپ تمرین هم می‌گویند (ولی در اینجا برحسب عادت با توپ سوئیسی شروع کردم). توپ سوئیسی برای تمرینات ناحیه‌ی مرکزی بدن عالی هستند و همچنین به عنوان یک جایگزین ارزان به جای نیمکت نیز می‌توان از آنها استفاده کرد. در حقیقت یک جفت دمبل، یک توپ سوئیسی و یک میله‌ی بارفیکس یک باشگاه کامل خانگی برای شما می‌سازند. شما می‌توانید یک توپ سوئیسی ساده را از فروشگاه‌های ورزشی تهیه کنید. اما اگر وزن شما سنگین می‌باشد بهتر است که از نمونه‌هایی که قابلیت تحمل وزن بالاتری دارند مانند دوربال و سیسل استفاده کنید.

**هالتر و صفحات وزنه:** دوگزینه وجود دارد: هالتر استاندارد یا هالتر المپیک. هالتر استاندارد ۷/۵ کیلو گرم وزن داشته و ارزان‌تر می‌باشد در حالی که هالتر المپیک ۱۶/۸ کیلو گرم وزن داشته و در بیشتر باشگاه‌ها پیدا می‌شود. میله‌ی المپیک می‌تواند وزنه‌ی بیشتری را تحمل کند. توصیه‌ی من این است که اگر شما میله‌ی استاندارد دارید، عضلات شما تفاوت آنها با هالتر المپیک را نخواهند فهمید ولی اگر قصد ارتقاء باشگاه و یا باشگاه خانگی خود را دارید بهتر است که هالتر المپیکی ۲۱۳ سانتی‌متری را انتخاب کنید.

**پاور راک:** اگر می‌خواهید اسکات با هالتر را انجام دهید به یک پاور راک نیاز خواهید داشت. ولی یک پاور راک خوب می‌تواند باشگاه خانگی شما را به صورت عظیمی گسترش دهد. به این دلیل شما می‌توانید یک دستگاه مجهز به میله‌ی بارفیکس و سیم کش دو طرفه برای انجام حرکات لت و پارویی و هر تمرین دیگری که می‌توان آن را با سیم کش انجام داد، تهیه کنید.



از توپ طبی برای تمرینات ناحیه‌ی مرکزی بدن، تمرینات مشخص ورزشی و حتی به عنوان راهی برای سخت‌تر کردن تمرینات شنا (با قرارگیری هر دست بر روی یک توپ) استفاده می‌شود. برای تمرینات چند منظوره خود، توپی را تهیه کنید که انعطاف و سرسختی و جهندگی داشته باشد مانند توپ‌های طبی درجه یک. بنابراین می‌توانید این توپ‌ها را به دیوار پرتاب کرده و دریافت کنید و این عمل را بارها تکرار کنید. **ولساید:** این یک وسیله‌ی پلاستیکی لغزنده می‌باشد که زمین و فرش را به محوطه‌ی یخی (اسکی) تبدیل می‌کند که می‌تواند در تمریناتی مانند تمرینات لانچ، فشار را افزایش داده و این کار را با کاهش پایداری بدن و در نتیجه تحت فشار قرار دادن بیشتر عضلات انجام می‌دهد. بعلاوه اینکه ولسایدها شاید پرکاربردترین وسایل برای تمرینات ناحیه‌ی مرکزی بدن باشد زیرا روش‌های جدیدی را برای فعالیت عضلات شکمی مهیا می‌کند و شما می‌توانید این تمرینات را در فصل ۱۰ مشاهده کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ولسایدها به سایت [www.Valslide.com](http://www.Valslide.com) مراجعه کنید.

**کش‌های تی آر ایکس (TRX):** این کش‌های پلاستیکی به شما اجازه می‌دهند که در هر مکان به تمرینات خود ادامه دهید. شما می‌توانید این بندهای سبک وزن را به هر وسیله‌ای در بالا مانند میله‌های بارفیکس و شاخه‌های درختان قفل کرده و صدها تمرین پایین‌تنه، بالاتنه و ناحیه‌ی مرکزی بدن را انجام دهید. بنابراین برای اشخاصی که قصد مسافرت دارند و یا افرادی که می‌خواهند یک ابزار مؤثر و جدید به مجموعه‌ی تمرینی خود اضافه کنند این وسیله عالی می‌باشد. متأسفانه رسیدن به تناسب اندام با زیاد شدن محصولات تقلبی مختل شده است ولی تی‌آرایکس‌ها را می‌توانید به صورت اصل و به هر تعداد که بخواهید، تهیه کنید.

**کش‌های انفجاری:** فقط کافی است که این کش‌ها را به هر میله‌ی

محکم در باشگاه، خانه و یا حتی در پارک آویزان کنید. شما باید طول طناب را تنظیم کرده و انواع مختلفی از تمرینات شنا معلق (آویزان) و همچنین بارفیکس و پارویی معکوس را نیز انجام دهید. به دلیل پایدار نبودن کش‌ها در طول حرکت بدن شما باید تعادل خود را در هر سه حالت بالا پایین، چپ راست و پهلو به پهلو حفظ کند. این وضعیت جدید تمرینات به شما کمک می‌کند تا بخش‌های ضعیف بدن خود را تقویت کرده و عدم تعادل عضلات را تصحیح کنید. برای آشنایی با این کش‌ها می‌توانید به سایت [www.Powerblock.com](http://www.Powerblock.com) مراجعه کنید.

**تخته یا جعبه‌ها:** شما می‌توانید حرکت گام زدن را بر روی نیمکت نیز انجام دهید ولی استفاده از جعبه‌ها به دلیل قابلیت تنظیم ارتفاع کار شما را راحت‌تر می‌کند. استپ‌های هوازی واقعا معجزه می‌کنند. این استپ‌ها ثبات را بدون هیچ گونه سطح لغزنده‌ای تأمین می‌کنند، شما می‌توانید به راحتی و با سرعت ارتفاع این جعبه‌ها را برای انجام حرکات اسکات تک پا، پرش عمقی، گام زدن و حتی شنا تغییر دهید.

**نوارهای بلند:** این نوارهای کشی، بزرگ بوده و به شما اجازه می‌دهند تا حرکت بارفیکس را بدون دستگاه خاصی با کمک انجام دهید. این نوارها هرچه پهن‌تر باشند، در طی حرکت بیشتر به شما کمک می‌کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت [www.lhpfitt.com](http://www.lhpfitt.com) مراجعه کنید.

**نوارهای کوچک:** این نوارهای کوچک خصوصاً برای عضلات سرینی و کشاله ران (عضلات نزدیک‌کننده ران) قابل استفاده هستند. در این کتاب از این نوارها برای تمریناتی مانند راه رفتن با کش، دورکردن ران‌ها با کش و اسکات با وزن بدن به همراه فشار (پرس) زانوها استفاده شده است.

**توپ بوسو:** این توپ‌ها در دو طرف قابل استفاده می‌باشند. این توپ‌ها به شما اجازه می‌دهند تا تمرینات شنا و بالا کشیدن ران را با سختی بیشتری انجام دهید (مترجم: همچنین از این توپ‌ها به صورت





گسترده در توانبخشی ورزشی خصوصاً برای توانبخشی اسپرین میچ پا استفاده می‌شود. از این توپ‌ها همچنین برای افزایش فشار بر روی گیرنده‌های عمقی کف و میچ پا و بهبود تعادل نیز استفاده می‌کنند.

**کیسه‌های شنی:** همانطور که شما کیسه‌ها را بلند می‌کنید، شن‌ها در درون آن حرکت کرده و دائماً مرکز ثقل شما را عوض می‌کنند. این عمل باعث فعالیت سخت‌تر عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن شما برای جلوگیری از افتادن می‌شود. باید اعتراف کنیم که این کیسه‌ها به صورت خوش فرمی ساخته نشده‌اند ولی برای تمرینات شما بسیار مفید می‌باشند. به علاوه، کیسه‌های شنی در مقایسه با هالتر و دمبل در اندازه‌های ناهمسان تری ساخته شده‌اند، بنابراین بیشتر شبیه وسایلی مانند روروک بچه‌ها، تلویزیون و یا کیف سامسونت می‌باشند که در طول زندگی با آنها سروکار داریم. یک مشکل در استفاده از این کیسه‌ها وجود دارد و آن هم نشستن‌ها از درون کیسه‌ها به بیرون بوده که می‌توانید این مشکل را با خرید کیسه‌های شنی که از جنس چرم می‌باشد حل کنید.

**پدهای تعادل پر شده از هوا یا پدهای ایرکس بالانس:** هنگامی که بر روی این پد ناهموار ایستاده اید، تمرینات پایین‌تنه را انجام دهید. استفاده از این پد باعث افزایش نیرو بر روی عضلات پایدارکننده‌ی حرکت در میچ، زانو و ران شده و حرکت را سخت‌تر می‌کند. در این کتاب خواهید دید که من از این پد در تمرینات دیگر و به منظور هدف‌های دیگری نیز استفاده کرده‌ام. برای اطلاعات بیشتر به سایت [www.Performbetter.com](http://www.Performbetter.com) مراجعه کنید.

---

# فصل سوم ◀◀◀

## بهترین برنامه‌ی تغذیه‌ای و تمرینی ۴ هفته‌ای دنیا

سریع‌ترین راه برای ساخت یک بدن مناسب

---



اگر به دنبال کسب نتایج سریع هستید و قصد دارید از همین امروز کارتان را شروع کنید راهی آسانتر از برنامه‌ی چهار هفته‌ای تغذیه‌ای و تمرینی وجود ندارد. این برنامه براساس تحقیقات علمی دکتر "جف والک" یکی از بهترین دانشمندان تغذیه در جهان می‌باشد. در تحقیقات اخیر در دانشگاه کانکتیکات و والک، دانشجویان دکتر جف دریافتند که ترکیب رژیم کم کربوهیدرات و تمرینات با وزنه، یک فرمول عجیب برای سوزاندن چربی‌های اضافی بدن و بهبود سریع سلامتی بدن می‌باشد. شرکت‌کنندگان در این مطالعه تا ۴۶۳۰ گرم از چربی‌های خود را در هر ماه از دست دادند و متعاقب آن عضله بدست آوردند. در حقیقت هر شخص هنگامی که چربی از دست داد به طور متوسط ۰/۳ کیلوگرم عضله، به دست آورد و مهم‌تر از آن حتی بیشتر از کسانی که رژیم کم کردن چربی‌های بدنشان را دنبال می‌کردند در افراد مورد مطالعه، خطر بیماری‌های قلبی و دیابت بشدت کاهش یافت. افرادی که تمرینات با وزنه را با رژیم کم کربوهیدرات دنبال می‌کردند، ۱۲ درصد کلسترول خود را از دست دادند، همچنین انسولین خونشان ۳۲ درصد کاهش داشته و پروتئین C فعال (CRP) آنان که یک نشانگر التهابی است تا ۲۱ درصد کاهش یافت. این افراد همه مزایا را تنها با انجام دادن برنامه‌ی تمرینی مانند تمرینات موجود در این فصل و رژیم غذایی که در ادامه به آن اشاره می‌کنیم، بدست آوردند.



در نظر داشته باشید این راهنمایی چهار هفته‌ای راهی سریع برای از دست دادن چربی‌های شکمی و بدست آوردن سلامتی در زندگی می‌باشد.

## برنامه‌ی رژیم غذایی

نحوه‌ی انجام این رژیم ساده است: قطع کردن کربوهیدرات‌ها که سبب کاهش کالری دریافتی و کاهش وزن شده و همچنین بدن را برای استفاده از منابع چربی خود به جای استفاده از منابع کربوهیدراتی که منبع اولیه‌ی انرژی هستند، تحریک می‌کند. تحقیقات نشان داده است که این رژیم به افراد کمک می‌کند تا قند خون، گرسنگی و همچنین تشنگی خود را بهتر کنترل کنند. بنابراین شما کمتر غذا خواهید خورد و این کار بدون احساس کمبودی انجام می‌گیرد. نتیجه‌ی نهایی این برنامه این است که شما زودتر چربی‌های خود را از دست خواهید داد.

### چه بخوریم؟

ترکیبی از غذاها در سه طبقه که در جدول ارائه شده است را بخورید تا جایی که شما احساس رضایت داشته باشید و قانع شوید. این توصیه‌ی ساده اشتهای شما را متعادل می‌کند و شما به‌طور خودکار و بدون شمارش کالری‌های کمتری خواهید خورد و چربی بیشتری خواهید سوزاند.

### توصیه‌ها

**پروتئین‌های با کیفیت بالا را در هر وعده‌ی غذایی خود جای دهید.** خوردن پروتئین عضله‌سازی را تضمین می‌کند، حتی هنگامی که چربی از دست داده‌اید. همچنین به شما کمک می‌کند که زودتر احساس سیری کنید. **پیش بروید، چربی بخورید.** چربی روزانه یک فاکتور بسیار مهم در کنترل کالری که بدن بدان نیاز دارد، می‌باشد.

به این دلیل که در شما احساس سیری بوجود آورده و شما را قانع می‌کند که به اندازه‌ی کافی خورده‌اید. پس بدانید که همانطور که چربی از دست می‌دهید، نباید زیاد از آن استفاده کنید.

**افراط در مصرف سبزیجات.** هنگامی که محققان مرکز پزشکی سانی در نیویورک بیش از ۲۰۰۰ نفر که دارای رژیم کم کربوهیدرات بودند را مورد بررسی قرار دادند، دریافتند که به‌طور میانگین آنهایی که حداقل ۴ وعده از سبزیجات کم نشاسته استفاده می‌کردند، موفق‌تر بودند.

**از غذاهایی که دارای قندهای نشاسته هستند، دوری کنید.** این غذاها دارای کربوهیدرات زیادی می‌باشند. این غذاها شامل نان، ماکارونی، سیب‌زمینی، برنج، لوبیا، شکلات، آب گازدار، کیک و یا هر غذای دیگری که شامل



در مصرف آن‌ها زیاده روی نکنید.

به عنوان یک قانون کلی میوه و شیر را به صورت ترکیبی به دو وعده در روز محدود کنید. شیر به اندازه‌ی یک فنجان و میوه به اندازه‌ی نصف فنجان به طوری که هرکدام حدود ۱۰ گرم کربوهیدرات داشته باشند. بنابراین شما در یک روز ممکن است که حدود نصف فنجان توت و یک فنجان شیر یا فقط یک فنجان توت مصرف کنید.

### راهنمایی وعده به وعده

برنامه‌ی غذایی خود را پیچیده نکنید و فقط به عنوان یک رژیم گوشتی و سبزیجات به آن فکر کنید. در اینجا نمونه‌ای از غذاهایی که ممکن است شما در طول روز مصرف کنید، آورده شده است.

صبحانه: تخم مرغ سرخ کرده و یا جوشانده با محتویات دیگر که می‌تواند پنیر، گوشت و یا حتی سوسیس و سبزیجات تازه باشد.

میان وعده: پنیر همراه با دانه‌ها و مغزها، بادام، بادام زمینی، دانه‌های آفتاب‌گردان و دانه‌های کدو بسیار مناسب می‌باشد. همچنین سبزیجات تازه و پروتئین نیز در هر زمان مفید است.

گندم، آرد یا قند است، می‌باشند. یک راه آسان برای برآورد کردن این است که به مواد تشکیل دهنده توجه کنید. اگر یک غذا بیش از ۵ گرم کربوهیدرات در هر وعده را شامل می‌شود، از آن بگذرید و وسوسه نشوید. هنگامی که یک غذا در رستوران سفارش می‌دهید فقط نگران مواد اصلی تشکیل دهنده‌ی آن باشید. همچنین اگر شکر یا نشاسته در غذا پنهان شده و دیده نشوند و یا غذا توصیه‌ی یک ورزشکار حرفه‌ای باشد، مشکلی را ایجاد نخواهد کرد. در این باره خود شما می‌توانید بهترین قضاوت را انجام دهید.

### شیر و میوه‌ی دریافتی خود را کنترل کنید.

مطالعه به شرکت کنندگان گفته شده بود تا از این دو غذا برای نگه داشتن کل کربوهیدرات خود زیر ۵۰ تا ۷۵ گرم در روز بدون نیاز به حساب کربوهیدرات‌ها دوری کنند. اگرچه شما می‌توانید مانند میوه‌های کم کالری خصوصاً توت، هندوانه، خربزه و... شیرهای کم کالری را نیز مصرف کنید در صورتی که

چربی‌های طبیعی	سبزیجات کم نشاسته*	پروتئین‌ها با کیفیت بالا
آوکادو	اسفناج	کنگر فرنگی
کره	گل کلم	قارچ
نارگیل	گوجه	مارچوبه
خامه	کرفس	پیاز
آجیل و دانه **	شلغم	کلم بروکلی
زیتون، روغن زیتون و کانولا	خیار	فلفل
چربی‌های کامل خامه، سالاد و سس	کدوسبز	کلم بروکسل
		پروتئین آب پنیر و کارژین

\* این‌ها فقط چند نمونه از سبزیجات کم نشاسته می‌باشند. شما می‌توانید هر سبزی دیگری بجز سیب زمینی، نخود و ذرت را انتخاب کنید.

\*\* آن‌ها را محدود به استفاده دو بار در روز کنید.

**ناهار:** بهترین انتخاب شما یک سالاد بزرگ شامل مرغ، بوقلمون یا تن می‌باشد مثلاً یک مرغ امپراطوری (سالاد سبزیجات و روغن زیتون به همراه تخم مرغ) یا سالاد ذرت. ولی باید همچنین یک برگر بدون نان گرد بخورید یا می‌توانید باقیمانده‌ی شام شب قبل را میل کنید.

**شام:** این وعده باید آسان‌ترین وعده‌ی غذایی شما باشد. فقط هر نوع گوشت را با سبزیجات تأیید شده جفت کرده و طبق برنامه پیش بروید. یک وعده‌ی غذایی می‌تواند یک گوشت با سالاد کاپرس گوجه و موزرلا باشد و یا یک مرغ کباب شده و کلم بروکلی بخارپز.

### چه چیزی بنوشیم

می‌توانید هر نوشیدنی که که کمتر از ۵ کالری در هر واحد داشته باشد را سرو کنید. در لیست چه نوشیدنی‌هایی داریم؟ مطمئناً آب ولی چای یا قهوه تلخ و نوشیدنی‌های بدون کالری مانند نوشابه‌های رژیمی نیز می‌توانید استفاده کنید.

### تغذیه‌ی تمرینی

از دستورالعمل‌های تغذیه‌ی تمرینی استفاده کنید. کاری که باید انجام دهید: حداقل ۲۰ گرم پروتئین از هر ماده‌ی غذایی از نیم تا یک ساعت پس از تمرین مصرف کنید. در این زمان پروتئین برای شما لازم می‌باشد. سعی کنید از محصولاتی استفاده کنید که بیشتر آن را پروتئین تشکیل داده باشد و ترکیب آن با مقدار اندکی چربی و کربوهیدرات انتخاب خوبی می‌باشد. یک وعده‌ی شما باید ۲۴ گرم پروتئین، ۲ گرم کربوهیدرات و ۱ گرم چربی داشته باشد. بنابراین هنگام خرید نیز آن را مدنظر قرار دهید. همچنین شما می‌توانید غذاهای منظم بخورید. در اینجا

چند انتخاب آسان وجود دارد:

- یک قوطی کوچک تن (۸۵ گرم)
- ۸۵ یا ۱۱۴ گرم (سه یا چهار تکه) از گوشت آماده مانند بوقلمون یا مرغ
- یک وعده از هر نوع گوشت بدون چربی که حدوداً به اندازه‌ی یک کارت بازی باشد.
- ۳ عدد تخم مرغ بسیار جوشیده شده، آب پز، سرخ شده

### عیب‌یابی

۱. اگر به نتایج مورد نظر نرسیدید، میزان کالری دریافتی خود را بررسی کنید. برای این کار به سادگی وزن بدن خود را در ۱۰ یا ۱۲ ضرب کنید. جواب کل تعداد کالری است که شما باید در روز مصرف کنید.

۲. تعجب نکنید اگر ۳ یا ۴ روز اول خسته شده و یا دلزده شدید. بدن شما به طور معمول برای تطبیق یافتن با این برنامه به چند روز زمان نیاز دارد. اگر ۵ روز یا بیشتر احساس خستگی می‌کردید، از دریافت آب و نمک کافی مطمئن شوید. یک اصل کلی در این رابطه: ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌لیتر آب برای هر ۲ ساعتی که بیدار هستید مصرف کرده و از چربی دوری نکنید. این رژیم چربی سوزی شما را زیاد کرده بنابراین شما نیاز خواهید داشت تا چربی مصرف کنید.

۳. اگر ناراحتی دستگاه گوارش دارید، سعی کنید از مکمل‌های فیبردار مانند متاموسیل و یا بنفیر یک بار در روز استفاده کنید.





## برنامه‌ی تمرین

الان می‌توانید وارد مرحله‌ی چربی سوزی شوید. از "کرایگ راسماسن" برای طراحی این برنامه تمرین چربی سوز که مطابق با آخرین روش‌های علمی است، تشکر می‌کنم. این برنامه به شما اجازه می‌دهد که تمریناتتان را خودتان انتخاب کنید. به این برنامه به عنوان یک برنامه‌ی چربی سوزی روزانه فکر کنید: شروع به بازی کنید و لاغر شدن خود را مشاهده کنید.

### باید این برنامه‌ی تمرینی را انجام دهید

- تمرین ۱ را به صورت مرتب انجام دهید. تمام ست‌های آن تمرین را قبل از اینکه به سراغ تمرین دیگری بروید انجام دهید. پس از هر ست نیز یک دقیقه استراحت کنید.
- تمرین‌های 2A و 2B را به صورت جفت انجام دهید. یعنی یک ست از تمرین 2A را انجام داده، یک دقیقه استراحت کنید و پس از آن یک ست از تمرین 2B را انجام دهید. بعد از آن دوباره یک دقیقه استراحت کرده و به همین ترتیب تا تمام شدن تمرین پیش بروید. سپس به سراغ تمرین 3A بروید. تمرین‌های 3A و 3B را نیز به صورت جفت انجام دهید. سپس تمرینات هوازی را انجام دهید.
- تمرین قلبی - عروقی را بلافاصله پس از تمرین با وزنه انجام دهید.
- قبل از شروع تمرینات، ۵ الی ۱۰ دقیقه گرم کنید. برای این کار به بخش «برنامه گرم کردن ویژه» که در فصل ۱۲ آورده شده است، مراجعه کنید.
- تمرینات خود را انتخاب کنید. از راهنمایی‌ها استفاده کنید. سپس به جدول صفحه‌ی بعد رفته و تعداد ست‌ها، تکرارها و استراحت‌های بیان شده در آنجا را بکار ببرید.
- تمرینات را به صورت متناوب تمرین A و تمرین B سه روز در هفته انجام دهید. حداقل سه روز برای هر جلسه استراحت کنید. پس اگر تصمیم می‌گیرید که در روز دوشنبه، چهارشنبه و جمعه تمرین کنید، تمرین A را در روز دوشنبه، تمرین B را چهارشنبه و دوباره تمرین A را در روز جمعه انجام دهید. برای هفته‌ی بعد نیز ابتدا تمرین B را در روز دوشنبه انجام داده و در روز چهارشنبه تمرین A و به همین ترتیب.
- تمرین‌ها را به ترتیب نشان داده شده، انجام دهید. برای هر تمرین سنگین‌ترین وزنه‌ای را که به شما اجازه‌ی انجام تکرارهای در نظر گرفته شده را بدهد، انجام دهید (برای جزئیات بیشتر به چه مقدار وزنه باید استفاده کنم؟ در فصل ۲ مراجعه کنید).

## برنامه‌ی A

تمرینات	ست‌ها	تکرارها	استراحت
1 عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن (فصل ۱۰)	۳	۱۲	۱ دقیقه
2A عضلات سرینی و همسترینگ (فصل ۹)	۳	۱۲	۱ دقیقه
2B عضلات فوقانی پشت (فصل ۵)	۳	۱۲	۱ دقیقه
3A عضلات چهارسرران (فصل ۸)	۳	۱۲	۱ دقیقه
3B عضلات سینه (فصل ۴)	۳	۱۲	۱ دقیقه

- **تمرین شماره 1: ناحیه‌ی مرکزی بدن:** هر تمرین ناحیه‌ی مرکزی بدن (فصل ۱۰) را که می‌خواهید انتخاب کنید (صفحه ۲۹۸) حرکات پلانک (صفحه ۲۸۴)، پلانک به طرفین (صفحه ۲۹۰)، بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۸۹)، و حرکت جک نایف بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶) بهترین انتخاب‌ها می‌باشند.
- **تمرین شماره 2A: سرینی و همسترینگ:** هر تمرین عضلات سرینی و همسترینگ (فصل ۹) را که می‌خواهید انتخاب کنید و هر پا را به‌صورت جدا تمرین دهید. این تمرینات می‌تواند لیفت مرده تک پا با هالتر (صفحه ۲۶۰)، بالاکشیدن پا به‌صورت تک پا (صفحه ۲۴۶) و یا گام زدن با دمبل (صفحه ۲۸۶) باشد.
- **تمرین 2B: قسمت فوقانی پشت:** هر تمرین عضلات پشت (فصل ۵) را که می‌خواهید انتخاب کنید. (صفحات ۷۸ تا ۱۰۱) تمرینات جایگزین پارویی با دمبل (صفحات ۸۴ تا ۸۸) و پارویی با هالتر و یا پارویی با سیم‌کش مناسب می‌باشند. (صفحات ۹۸ تا ۱۰۱)
- **تمرین 3A: چهارسرران:** هر تمرین از عضلات چهارسرران (فصل ۸) را که می‌خواهید انتخاب کنید. برای این بخش انواع تمرینات اسکات از قبیل اسکات با دمبل (صفحه ۲۰۹)، اسکات فنجانی (صفحه ۲۰۸) و یا اسکات با هالتر از جلو (صفحه ۲۰۵) می‌تواند گزینه‌ی خوبی باشد.
- **تمرینات 3B: سینه:** هر تمرین از عضلات سینه (فصل ۴) را که می‌خواهید انتخاب کنید. برای مثال ممکن است شما انواع تمرینات شنا (صفحات ۴۰ تا ۴۹)، پرس سینه با دمبل (صفحات ۵۸ تا ۵۹) و یا پرس سینه با دمبل بر روی توپ سوئیسی (صفحات ۵۸ تا ۵۹) را انتخاب کنید.

## تمرین هوازی

- یکی از تمرینات پایانی از قسمت سریع‌ترین برنامه‌ی قلبی-عروقی تمام زمان‌ها (فصل ۱۴، صفحات ۴۴۲ تا ۴۴۳) و یا هرنوع تمرین قلبی - عروقی در برنامه‌های تمرینی فصل ۱۳ را انتخاب کنید.



## برنامه‌ی B


تمرینات	ست‌ها	تکرارها	استراحت
1 عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن (فصل ۱۰)	۳	۱۲	۱ دقیقه
2A عضلات چهارسرران (فصل ۸)	۳	۱۲	۱ دقیقه
2B عضلات پشت (فصل ۵)	۳	۱۲	۱ دقیقه
3A عضلات همسترینگ و سرینی (فصل ۹)	۳	۱۲	۱ دقیقه
3B عضلات شانه (فصل ۶)	۳	۱۲	۱ دقیقه

- **تمرین شماره 1: ناحیه‌ی مرکزی بدن:** هر تمرین ناحیه‌ی مرکزی بدن (فصل ۱۰) را که می‌خواهید انتخاب کنید. (صفحه ۲۹۸) حرکات پلانک (صفحه ۲۸۳)، پلانک به طرفین (صفحه ۲۹۰)، بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۹۴)، و حرکت جک نایف بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶) بهترین انتخاب‌ها می‌باشد.
- **تمرین 2A: چهارسرران:** هر تمرین از عضلات چهارسرران (فصل ۸) را که می‌خواهید انتخاب کنید. برای این بخش انواع تمرینات اسکات از قبیل اسکات با دمبل (صفحات ۲۱۸ تا ۲۲۲)، اسکات فنجانی (صفحات ۲۱۲ تا ۲۱۴) و یا اسکات با هالتر از جلو (صفحه ۲۰۴) می‌تواند گزینه‌ی خوبی باشد.
- **تمرین 2B: قسمت فوقانی پشت:** هر تمرین عضلات پشت (فصل ۵) را که می‌خواهید انتخاب کنید. (صفحه ۱۰۲ تا ۱۱۵) این گزینه‌ها می‌تواند تمرینات جابجین بارفیکس (صفحه ۱۰۲ تا ۱۰۶) و لت (صفحه ۱۰۸ تا ۱۱۱) و تمرینات پول آور (صفحه ۱۱۲ تا ۱۱۳) باشد.
- **تمرین 3A: سرینی و همسترینگ:** هر تمرین عضلات سرینی و همسترینگ (فصل ۹) را که می‌خواهید انتخاب کنید و هر پا را به‌صورت جدا تمرین دهید. این تمرینات می‌تواند لیفت مرده تک پا با دمبل (صفحه ۲۵۴)، لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۶۲) و یا بالاکشیدن ران‌ها بر روی توپ سوئیسی و یا پست ران با سیم‌کش (صفحه ۲۴۹) باشد.
- **تمرین 3B: شانه‌ها:** هر نوع تمرین عضلات شانه (فصل ۶) را که می‌خواهید انتخاب کنید. این تمرینات می‌تواند پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)، نشر از بغل (حرکت صلیب) (صفحه ۱۳۲) و یا اسکیشن یا شراگ (صفحه ۱۴۸) باشد.

## تمرین قلبی - عروقی

- یکی از تمرینات پایانی از قسمت سریعترین برنامه‌ی قلبی - عروقی تمام زمان‌ها (فصل ۱۴، ۴۴۲ تا ۴۴۳) و یا هر نوع تمرین قلبی-عروقی در برنامه‌های تمرینی فصل ۱۳ را انتخاب کنید.



A close-up photograph of a person's back and shoulder. The skin is light brown and has a fine, pebbled texture. A dark, circular mole is visible on the left side of the back. The shoulder and upper arm are in the foreground, showing more pronounced muscle definition and some darker skin tones. The lighting is soft, creating gentle shadows that emphasize the contours of the body.

## فصل چهارم : سینه

قسمت قدامی بدن خود را حجیم کنید







یک سینه عضلانی، سینه‌ای بسیار قوی و قدرتمند است. سینه عضلانی، شانس موفقیت شما را در فیلدهای بازی افزایش می‌دهد. همه‌ی افراد دوست دارند که با داشتن سینه‌ای عضلانی تصویر خوبی از بدنشان در ذهن داشته باشند.

اگر شما تمرینات با وزنه را متوقف کنید، عضلات سینه‌ای شما یکی از اولین گروه عضلاتی است که دچار ضعف و آتروفی می‌شود. دلیل این امر این است که شما در طول زندگی روزانه فشار کمی را به این عضلات وارد می‌کنید. در این مورد فکر کنید: چند بار در زندگی واقعی روزانه وزنه‌ی سنگینی را از سینه دور می‌کنید؟ به خاطر داشته باشید که از دست دادن عضله، متابولیسم بدن را پایین برده و این بدان معنی است که تمرینات منظم عضلات سینه‌ای به شما به مبارزه در برابر چربی‌های شکم کمک می‌کند.

## فوائد

**توان بیشتر:** عضلات سینه‌ای قوی‌تر دور کردن حریف در هر ورزش برخوردی را آسان‌تر می‌کند، خواه این ورزش فوتبال، بسکتبال، هنرهای رزمی و یا هاکی باشد.

**یک نوسان قوی:** ضربه‌ی فورهند در تنیس و پرتاب از بغل در بیسبال علاوه بر ساختار عضلانی ناحیه مرکزی بدن به عضلات قوی سینه برای ایجاد سرعت وابسته هستند.

**یک مشیت ویران کننده:** وظیفه‌ی اصلی عضلات سینه‌ای حرکت دادن بازوها به سمت جلو می‌باشد، بنابراین تقویت این عضله به شما کمک می‌کند تا انرژی بیشتری را به هدف مورد نظر وارد کنید.



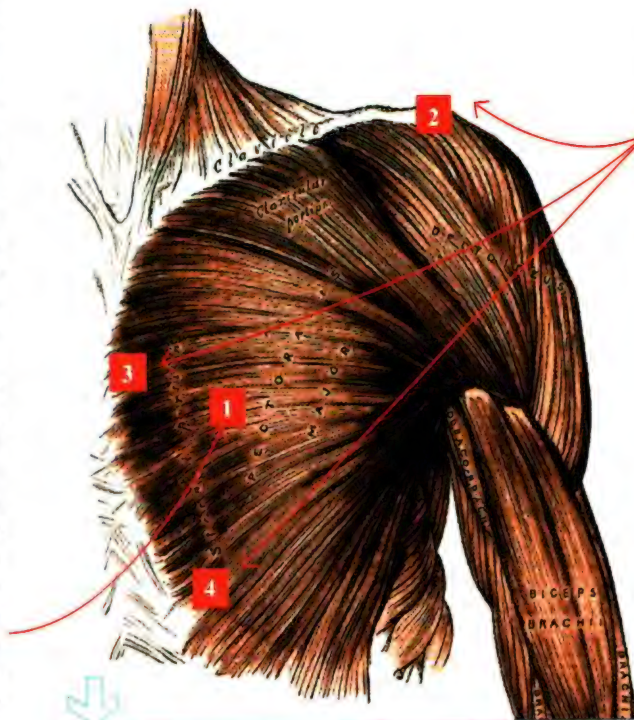


## با عضلات سینه‌ای خود آشنا شوید

### عضله سینه‌ای بزرگ:

عضله‌ی اصلی سینه‌ی شما، عضله‌ی سینه‌ای بزرگ [1] می‌باشد. وظیفه‌ی این عضله کشیدن بازو به سمت خط میانی بدن می‌باشد. در مورد حرکت پرس سینه روی نیمکت بپندشید. هنگامی که شما هالتر را از بدن دور می‌کنید، بازوی شما به سمت سینه حرکت کرده تا جایی که کاملاً صاف شود. دلیل این امر اتصال عضله‌ی سینه‌ای بزرگ به قسمت داخلی استخوان بازو می‌باشد. بنابراین هنگامی که عضله‌ی سینه‌ای شما منقبض می‌شود، تارهای این عضله کوتاه شده و بازو را به سمت مبدأ عضله یعنی قسمت میانی سینه می‌کشد.

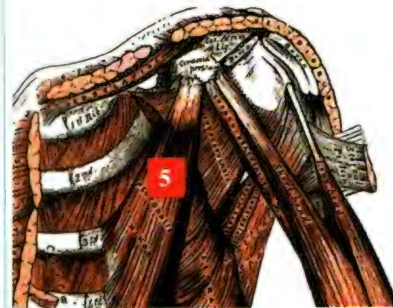
این امر روشن می‌کند که چرا تمریناتی از قبیل شنا و یا پرس سینه بهترین راه برای تقویت این عضله می‌باشند. با نگاه داشتن یک میله در بالای سینه با دستان هنگامی که حرکت پرس سینه را انجام می‌دهید، به دلیل افزایش وزن بازوی شما نیروی بیشتری بر روی عضله‌ی سینه‌ای بزرگ وارد می‌شود. نتیجه‌ی نهایی سینه‌ی حجیم‌تر و قوی‌تر.



سر متحرک تارهای عضله‌ی سینه‌ای به سه ناحیه‌ی استخوان جناغ سینه [3]، دنده‌ها و ترقوه حسبلدگی دارند. تارهای عضله‌ی سینه‌ای که به استخوان ترقوه حسبلدگی دارند به عنوان قسمت فوقانی [2] عضله‌ی سینه‌ای بزرگ شناخته شده‌اند. تارهای عضله‌ی سینه‌ای که به دنده‌ها و جناغ سینه اتصال دارد را به عنوان قسمت تحتانی [4] عضله‌ی سینه‌ای بزرگ در نظم می‌گیرند (بخش جناغی عضلات در مجموع قسمت تحتانی سینه را تشکیل می‌دهند).

### عضله سینه‌ای کوچک:

عضله‌ی سینه‌ای کوچک [5] عضله‌ی لاغر و مثلثی شکل بوده که در زیر عضله‌ی سینه‌ای بزرگ قرار دارد. این عضله از سومین، چهارمین و پنجمین دنده‌ی شروع شده و به نزدیکی مفصل شانه می‌چسبد. اگرچه این عضله جزء عضلات ناحیه‌ی سینه‌ای به شمار می‌رود، اما عملکرد اصلی این عضله کشیدن شانه‌ها به سمت جلو مانند آنچه که در حرکت پول آور انجام می‌شود، می‌باشد.



در این فصل ۶۴ تمرین ویژه عضلات سینه‌ای ارائه شده است. در سرتاسر این کتاب تمریناتی با عنوان حرکات اصلی مشخص شده است که باید بیشتر مورد توجه قرار گیرند. هنگامی که شما بتوانید در انجام این گونه تمرینات ماهر شوید، توانایی انجام تمرینات متنوع دیگر را نیز بدون نقص خواهید داشت.

### شنا و دیپ

این تمرینات برای عضله‌ی سینه‌ای بزرگ طراحی شده‌اند. اگر چه این تمرینات عضلات سه سر بازویی و قسمت قدامی دلتوئید را نیز در طول حرکت به صورت کمکی فعال می‌کنند. همچنین عضلات روتاتور کاف، عضله‌ی ذوزنقه و دندانچه‌ای قدامی نیز به همراه عضلات شکم باعث ثبات و پایداری شانه‌ها، شکم و هیپ در طول حرکت می‌شوند.

### حرکت اصلی شنا روی زمین

A

- دستانتان را به صورتی که فاصله‌ی بین آن‌ها کمی از عرض شانه‌ها بیشتر باشد روی زمین قرار دهید، توجه کنید که دستانتان باید با شانه‌ها در یک خط قرار گیرند.

دستانتان باید کاملاً گشوده باشند.

عضله‌های نشیمنگاهی خود را محکم به هم بفشارید این عمل باعث می‌شود که هیپ و بالانتنه‌ی شما در یک خط قرار گیرند.

زانوها را کاملاً صاف نگه دارید.

عضله‌های شکم را منقبض کنید به گونه‌ای که گویی می‌خواهند به شکم شما ضربه بزنند و در همین حالت بمانید؛ این کار به استحکام بدن شما در طول حرکت کمک می‌کند.

پاهایتان را نزدیک به هم قرار دهید.





### اشتباه عضلانی

شما کار زیادی از

عضلات سینه‌ای

خود می‌کشید

یا بهتر است بگوییم که شما از عضلات سینه‌ای خود نسبت به عضلات قسمت فوقانی پشت خود به میزان بیشتری استفاده می‌کنید. این کار می‌تواند تعادل مفصلی شما را برهم زده و منجر به یک وضعیت بدنی ضعیف و مستعد آسیب شود. یک حساب سرانگشتی: همان تعداد از تکرارهایی که برای عضلات سینه‌ای انجام می‌دهید را برای عضلات فوقانی پشت نیز در نظر بگیرید. حتی اگر وضعیت بدنی شما به هم خورده و عضلات قسمت فوقانی پشت شما ضعیف شده‌اند، تعداد بیشتری از ست‌های تمرینی را به این عضلات اختصاص دهید.



اگر با گذاشتن مسقیم کف دستانتان با زمین، مچ‌های شما آسیب می‌بیند، می‌توانید این حرکت را با یک جفت دمبل شش ضلعی انجام دهید. ضمناً مچتان را نیز در هنگام اجرای حرکت صاف نگه دارید.



## 75 درصد

مطابق تحقیقات انجمن ملی قدرت و بدنسازی در واقع هنگامی که شما حرکت شنا را به این صورت انجام می‌دهید، 75 درصد از میزان وزن بدن شما بر روی دستانتان منتقل می‌شود.

B

- بدن شما را تا حدی تماس سینه با زمین پایین بیاورید.
- هنگامی که پایین رفتید کمی مکث کرده و سپس به وضعیت اول بازگردید.
- اگر در طول تمرین ران شما خم شود یا از توانایی لازم برای صاف نگه داشتن آن بهره‌مند نباشید، وضعیت بدنی شما در طول تمرین به هم می‌خورد. هنگامی که این اتفاق روی داد، فرض کنید آخرین تمرینی که قصد انجام آن را دارید همین تمرین است و آن را با تمام تلاش خود به شکل صحیح به اتمام برسانید.

هنگامی که بدنتان را پایین می‌برید، آرنج‌ها را بالا بکشید، بنابراین در انتهای حرکت در وضعیت پایین زاویه‌ی بازوی شما با تنه باید ۴۵ درجه باشد.

سر شما از ابتدا تا انتهای حرکت باید در وضعیت یکسانی باشد.

پایین‌ترین نقطه‌ی خود را به



شکم خود را سفت نگه دارید.



## تمرین شماره ۱

### شنای صعودی

- کف دستان خود را روی یک جعبه (میز، نیمکت یا هر سطح صاف دیگری) قرار دهید. این کار میزان وزن بدن را که بلند خواهید کرد، کاهش می‌دهد و انجام تمرین را آسان‌تر می‌کند.



شما می‌توانید این تمرین را بر روی راه پله نیز انجام دهید. با بهبود قدرت می‌توانید بر روی پله‌ی پایینی فشار بیاورید.

## تمرین شماره ۲

### شنای تعدیل شده

- به جای انجام تمرین با پاهای کشیده زانوها را خم کرده و میچ پاهایتان را به صورت ضربدری در پشت خود قرار دهید. این راه دیگر برای آسان کردن شنای کلاسیک می‌باشد.

65 درصد

در طول اجرای این حرکت، ۶۵ درصد از میزان وزن بدن شما بر روی دست‌ها منتقل می‌شود.



اجازه ندهید هیپ‌هایتان پایین بیفتد.

## تمرین شماره ۳

### شنای نزولی

- پاها را روی میز گذاشته و کف دستان را روی زمین قرار داده و سپس حرکت شنا را انجام دهید.
- این تمرین به دلیل انتقال کل وزن بدن به روی دست‌ها، از دیگر تمرینات شنا سخت‌تر است. همچنین هرچه ارتفاع میزی که شما پاهایتان را روی آن قرار داده اید، بلندتر باشد، بر میزان دشواری تمرین افزوده می‌شود.



محققان دانشگاه تگزاس نشان دادند که شنای نزولی باعث تقویت بهتر ثابت کننده‌های شانه می‌شود.

## تمرین شماره ۴

### شنای نزولی با یک پا

- در این حرکت یک پا را روی جعبه یا میز یا هر سطح برآمده دیگری گذاشته و پای دیگر را در هوا نگه دارید.

### چربی را از بدن خود دور کنید

طبق تحقیقات محققان کانادایی، این تمرین شاخص خوبی برای تشخیص میزان تمرین شماست. این تحقیقات نشان دادند که افرادی که قادر به انجام این تمرین نیستند، به میزان ۷۸ درصد بیش از افراد دیگر مستعد چاقی و کسب ۷/۵ کیلو گرم در دو دهه‌ی آینده‌ی زندگی هستند.



اگر در طول اجرای حرکت، احساس کشیدگی در عضلات ناحیه کمر کردید بدان معناست که عضلات ناحیه مرکزی بدن را منقبض نکرده‌اید.



## مراحل شنا از ساده به مشکل

### ساده

۱. شنای تعدیل شده

۲. شنا صعودی

۳. شنا استاندارد

۴. شنا با قرار دادن

پاهای پشت یکدیگر

۵. شنا نزولی

۶. شنا با قرار دادن

پاهای روی توپ

سوئیزی

۷. شنا نزولی با

یک پا

۸. شنا با توپ باسو

۹. شنا روی توپ

سوئیزی

### مشکل

## تمرین شماره ۶

### شنا با قرار دادن پاهای پشت یکدیگر

- پنجه‌ی یک پا را روی پاشنه‌ی پای دیگر قرار داده و حرکت شنا را انجام دهید. در این حرکت فقط پایی که پایین قرار گرفته بدن شما را حمایت می‌کند.



## تمرین شماره ۷

### شنا با حمل وزنه

- از یار گمکی خود بخواهید وزنه‌ای را در پشت شما قرار داده و سپس حرکت شنا را انجام دهید.



شما می‌توانید شدت تمرین را با پوشیدن یک جلیقه‌ی سنگین و یا قرار دادن یک وزنه بر پشت خود افزایش دهید.

## تمرین شماره ۵

### شنا با قرار دادن پاهای روی توپ سوئیزی

- این حرکت را با قرار دادن پاهای روی توپ سوئیزی انجام دهید.



- در این حرکت تا جایی که می‌توانید بدن را پایین برده، البته این کار را بدون اینکه ران و هیپ‌هایتان را شل کنید، انجام دهید.



در این تمرین به دلیل ناپایداری بدن روی توپ، نیروی زیادی به گم‌شدن لگن و شکم شما وارد شده و به همین دلیل تمرین مشکل‌تر می‌شود.



## تمرین شماره ۸ شنا با سه توقف

(A)

- حرکت شنای استاندارد را انجام داده اما در وضعیت نشان داده شده ۲ ثانیه توقف کنید.



(B)

- در نیمه‌ی راه بین وضعیت بالا و پایین حرکت، دو ثانیه توقف کنید.

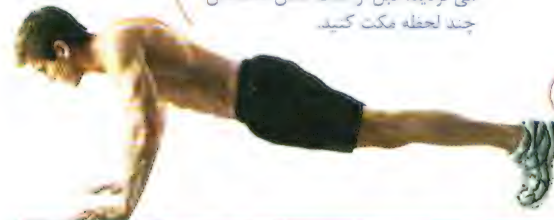


(C)

- هنگام نزدیکی سینه به زمین مکث کنید.



- همانطور که به وضعیت شروع حرکت باز می‌گردید، قبل از صاف شدن دستانتان چند لحظه مکث کنید.



(D)

مکث‌های چندگانه در این تمرین باعث افزایش قدرت در آن زاویه از حرکت و ۱۰ درجه در هر جهت می‌شود. همچنین این مکث‌ها باعث افزایش تنش در عضلات و تحریک عضله‌سازی می‌شود. توقف در این نقاط قدرت شما را در آن نقطه افزایش می‌دهد. بنابراین، این روش هر نقطه‌ی ضعیفی را که ممکن است شما در طول حرکت داشته باشید، تقویت می‌کند. همچنین باعث افزایش استقامت عضلانی و هایپرتروفی عضله می‌شود.

## تمرین شماره ۹ شنا با دستان باز

- دستهایتان را دورتر عرض شانه باز کنید و حرکت شنا را انجام دهید.



- فاصله دادن دستان در این حرکت سبب می‌شود که عضلات سینه‌ای سخت‌تر فعالیت کنند. به همین دلیل سبب افزایش بار بر روی شانه‌های شما خواهد شد.



## تمرین شماره ۱۰ شنا با دستان جمع یا نزدیک به هم

- دستانتان را درست در امتداد شانه‌ها قرارداده و حرکت را انجام دهید.



- قرار دادن دستان نزدیک به یکدیگر باعث فعالیت سخت‌تر عضله‌ی سه سر بازویی می‌شود.



- هنگام پایین بردن بدن، آرنج‌ها را نزدیک به تنه نگه دارید.



### تمرین شماره ۱۱

#### شنا با دستان لوزی شکل (شنا سه سر)

- دستانتان را تا جای ممکن به هم نزدیک کنید به صورتی که بین سینه‌ها و انگشتان اشاره یک منبت شکل بگیرد.



نزدیک کردن دست‌ها به یکدیگر باعث خواهد شد که عضلات سه سر با رویی سخت‌تر کار کنند.

### تمرین شماره ۱۲

#### شنا با عقب و جلو گذاشتن دست‌ها

- یکی از دستانتان را در حالت کشیده قرار داده و دست دیگر را کمی جلوتر از دست دیگر قرار دهید، سپس حرکت شنا را انجام داده و در هر ست جای دستتان را عوض کنید.



این تمرین باعث افزایش فشار روی عضلات شانه و ناحیه مرکزی بدن می‌شود.

### تمرین شماره ۱۳

#### شنا به سبک مرد عنکبوتی

- ابتدا حالت شنای استاندارد را به خود بگیرید.



B

- همانطور که بدنمان را به طرف زمین می‌آوریم، پای راستان را از زمین بلند کرده و از پهلو تاب داده و سعی کنید زانو را به آرنج بزنانید.
- سپس به حالت اولیه بازگشته و حرکت را با پای دیگر انجام دهید.



## تمرین شماره ۱۴

### شنا روی توپ سوییسی

- بجای زمین دستان خود را روی توپ سوییسی قرار داده و حرکت را انجام دهید.



عضله سینه سر بازویی خود را هدف قرار دهید. در این تمرین فشار بر روی عضله سینه سر بازویی نسبت به وضعیت شای استاندارد به میزان ۳۰ درصد افزایش پیدا می‌کند. دلیل این امر، فشاری است که توپ به مفصل شانه و آرنج وارد می‌سازد و پاسخ آن فعال شدن بیشتر فیبرهای عضلانی عضله سینه سر بازویی خواهد بود.

عضلات ناحیه مرکزی بدن خود را محکم نگه دارید.

تا آنجایی که ممکن است پا دستانتان به توپ فشار وارد کنید.

سینه شما بایستی نزدیک به تماس با توپ شود.

## تمرین شماره ۱۵

### شنا روی مدیسینبال

- دو دست خود را روی یک مدیسینبال قرار دهید.



هنگامی که شما روی توپ سوییسی یا مدیسینبال شنا می‌روید عضلات کمر بند شکمی و لگنی شما به میزان ۲۰ درصد بیشتر از سطح صاف شنا می‌روند، فعال می‌شوند.

## تمرین شماره ۱۶

### شنا تک دست روی مدیسینبال

- یک دست خود را روی مدیسینبال قرار داده و حرکت شنا را انجام دهید.



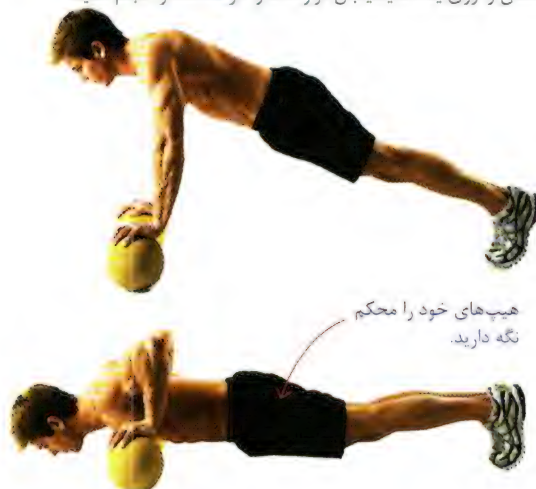
اگر مدیسینبال در اختیار ندارید می‌توانید به جای آن از توپ بسکتبال استفاده کنید.

تکرارهای دو دست باید مساوی باشند.

## تمرین شماره ۱۷

### شنا با دو دست روی مدیسینبال

- هر یک از دستان را روی یک مدیسینبال قرار داده و حرکت شنا را انجام دهید.



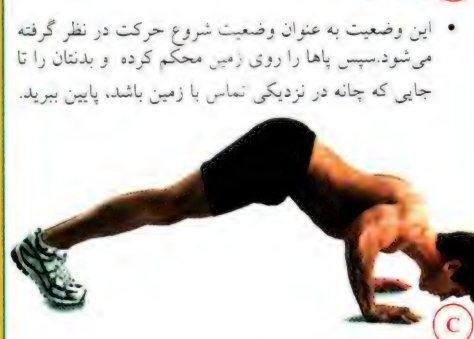
هیب‌های خود را محکم نگه دارید.

تا جایی که می‌توانید تعداد تکرار شتاهای خود را افزایش دهید. میزان استراحت شما نیز باید با میزان زمانی که شما صرف انجام حرکت کرده‌اید برابر باشد. به‌طور مثال اگر شما ۲۰ شنا را در ۲۵ ثانیه انجام داده‌اید باید ۲۵ ثانیه استراحت کرده و دوباره حرکت شنا را انجام دهید. در مرحله بعد ۱۲ شنا را در ۱۶ ثانیه انجام داده و ۱۶ ثانیه استراحت کرده و بار دیگر حرکت را تکرار کنید. این روش را برای افزایش سرعت بدن‌تان ۲ روز در هفته انجام دهید.

## تمرین شماره ۱۹ شنا به سبک جودوکاران



- ابتدا حالت شنای استاندارد به خود بگیرید. پس از آن پاها را به طرف بدنتان جلو کشیده تا جایی که وضعیت بدنتان یک حالت ۷ شکل بخود بگیرد.



- این وضعیت به عنوان وضعیت شروع حرکت در نظر گرفته می‌شود. سپس پاها را روی زمین محکم کرده و بدنتان را تا جایی که چانه در نزدیکی تماس پا زمین باشد، پایین ببرید.



- در این وضعیت ران و هیپ خود را پایین برده تا جایی که در نزدیکی تماس پا زمین باشند و همزمان سر و شانه‌های خود را به طرف بالا حرکت دهید و سر و سینه‌تان را صاف کنید. سپس به وضعیت شروع حرکت بازگشته و دوباره حرکت را تکرار کنید.

## تمرین شماره ۱۸ شنا به صورت T



- دو دمبل شش ضلعی برداشته و درست در راستای شانه‌ها قرار دهید.
- پنجه پاها را محکم به زمین چسبانده و به وضعیت شنا روی زمین در آید.



- به آرامی بدنتان را تا سطح زمین پایین ببرید.



- هنگامی که بدنتان را بالا به سمت بالا چرخانده و دمبل دمبل را پایین ببرید و حرکت سمت چپ بدنتان انجام می‌کشید، سمت راست بدنتان را سمت راست را بالا بیاورید.
- را تکرار کنید. اینبار حرکت را با دهید.



- هم‌طور که بدنتان را می‌چرخانید، انگشتان را چرخانده و سپس پاشنه پا را بر روی زمین قرار دهید.
- دمبل را بالا کشیده و بدنتان را در یک حرکت روان بچرخانید.
- دستانتان باید با بدن یک حالت T شکل ایجاد کنند.



## تمرین شماره ۲۰ شنای انفجاری

A

- وضعیت تنه به خود بگیرید.



B

- آرنج‌ها را خم کرده و بدن را به سطح زمین نزدیک کنید.



C

- با یک فشار نیرومند بدنتان را به سمت بالا پرتاب کرده و از زمین جدا کنید.



## تمرین شماره ۲۱

### شنای انفجاری با مکث

- این حرکت مانند حرکت قبلی است با این تفاوت که برای مؤثرتر واقع شدن حرکت، هنگامی که پایین می‌روید ۵ ثانیه توقف کرده و سپس با فشار دادن دستان به زمین، دستانتان را از سطح زمین جدا سازید. این کار باعث می‌شود تارهای تشعشعی فراخوانده شوند و قدرت بیشتری کسب کنند.

## تمرین شماره ۲۲ شنای انفجاری متقاطع

A

- دست راست را روی زمین و دست چپ را روی یک صفحه قرار دهید.



B

- به سمت چپ پریده و دستان را از سطح زمین جدا کنید.



C

- به صورتی فروتن بایستد که دست راستان روی صفحه و دست چپان روی زمین باشند.



D

- بدنتان را پایین آورده و به سمت راست پرتاب کرده و دوباره جای دستان را عوض کنید.

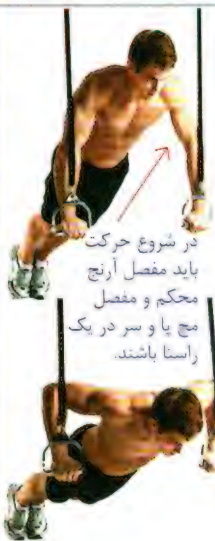


عضوز کردن دست‌ها در این حرکت باعث افزایش فشار روی بازو و همچنین عمل کننده‌ی اصلی این حرکت یعنی عضله‌ی سینه‌ای بزرگ می‌شود.

## آویزان شدن برای عضلات بیشتر

بر اساس تحقیقات محققان کانادایی، هنگامی که حرکت شنا را با کش و به صورت آویزان انجام می دهید، باعث افزایش فعالیت عضلات شکم و قسمت فوقانی می شود.

احتیاط: این تمرینات همچنین فشار بیشتری را بر روی ناحیه کمر شما وارد می سازد. برای محافظت از ستون مهره ها، عضلات کمر بند شکمی و سرینی خود را منقبض کنید.



## تمرین شماره ۲۴ شنا به صورت معلق (آویزان)

- دو طیار (یا کش) هم اندازه را که یا هم موازی اند یا دو دست گرفته و وضعیت شروع حرکت شنا را به خود بگیرید.
- سپس بدن را تا جایی که بازوها پایین تر از آرنج قرار گیرند، پایین ببرید.

یک تمرین دیگر برای شنا به صورت آویزان را می توانید در سایت [www.elitefts.com](http://www.elitefts.com) مشاهده کنید.

## تمرین شماره ۲۳

### شنا با توپ بوسو

- ابتدا توپ بوسو را جرحانده به نحوی که نیمی برآمدهی آن روی زمین قرار گیرد. سپس دستان خود را دوطرف آن بگیرید و کمر بند لگنی و شکم خود را محکم کرده و حرکت شنا را روی توپ بوسو انجام دهید.



- عضلات ناحیه مرکزی بدن و سرینی خود را محکم بگیرید.
- سینه نیز باید تا نزدیکی تماس با توپ بوسو پایین بیاید.

## تمرین شماره ۲۵

### شنا به همراه حرکت پارویی با دمبل

- A**
- دو دمبل تنش ضلعی را در دست گرفته و در کف سالن قرار داده و وضعیت اولیه حرکت شنا را بگیرید.

- B**
- بدن را تا نزدیکی سطح زمین پایین ببرید، مکت کرده، سپس بدن را بالا بکشید.

- C**
- هنگامی که به وضعیت اولیه باز می گردید، دست رانسان را بالا کشیده و دمبل را به سمت سینه نزدیک کنید.
  - مکت کرده، سپس دمبل را پایین ببرید و همین حرکت را با دست چپ انجام دهید. این یک تکرار محسوب می شود.

تمامی حرکات اندام فوقانی در این تمرین می باشد. حرکت شنا به همراه حرکت پارویی با دمبل باعث افزایش فشار روی قسمت میانی و بالایی پشت شده و به همان اندازه که بر روی عضله سینه ای بزرگ فشار می آورد به عضلات پشتی نیز فشار وارد می کند.



فاصله ی بین دو دمبل باید اندکی بیشتر از عرض شانه ها باشد

هنگام بالا کشیدن دمبل، تنه نباید چرخشی داشته باشد.

## حرکت اصلی دپ

- میله‌ی پارالل را محکم گرفته و بدن‌تان را بالا بکشید. در این حالت باید آرنج‌های شما کاملاً صاف و کشیده باشند.

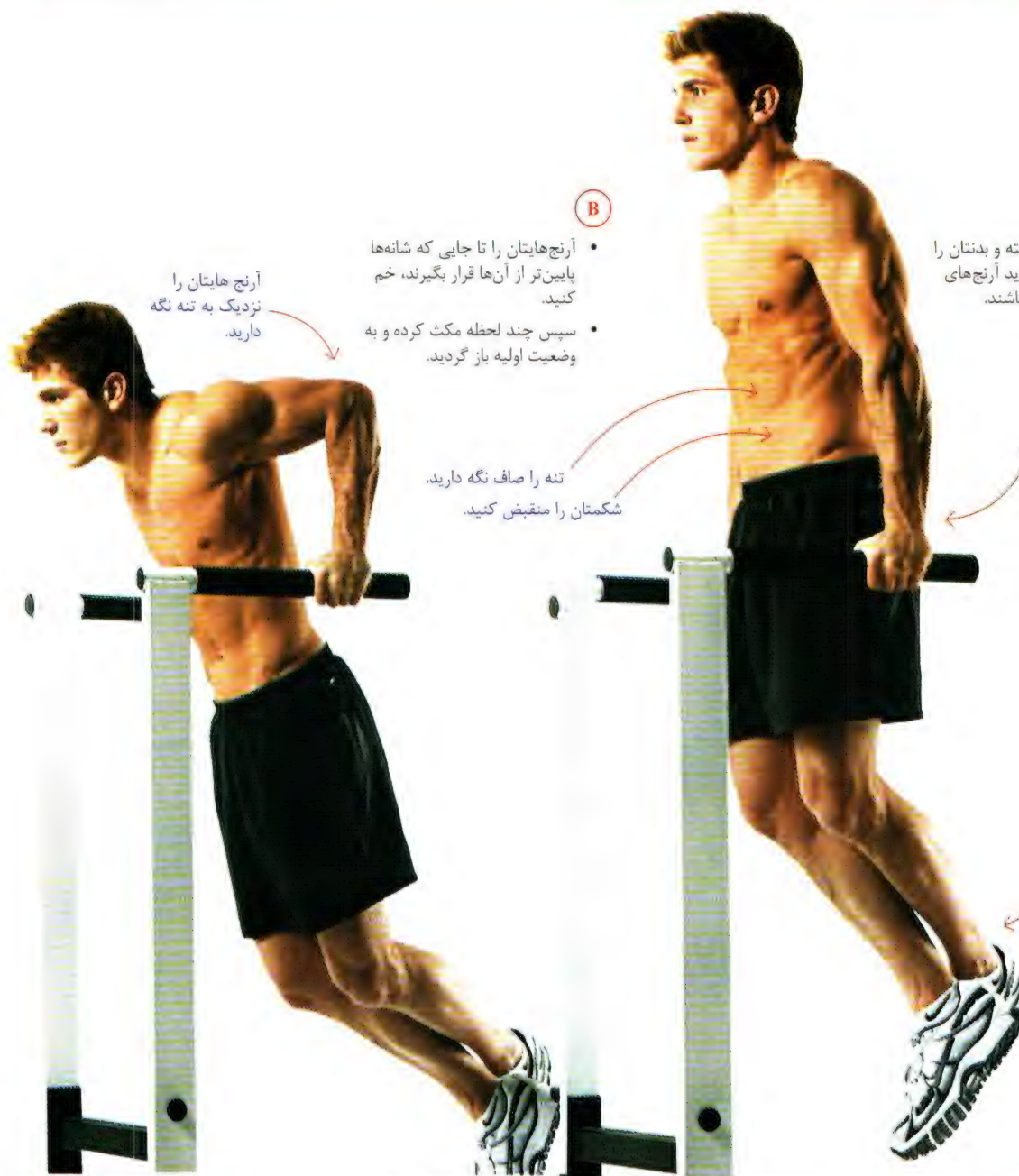
مچ دست‌تان را محکم و راست نگه دارید.

مچ پاها را به پشت بدن ببرید.

- آرنج‌هایتان را تا جایی که شانه‌ها پایین‌تر از آن‌ها قرار بگیرند، خم کنید.
- سپس چند لحظه مکث کرده و به وضعیت اولیه باز گردید.

تنه را صاف نگه دارید، شکمتان را منقبض کنید.

آرنج‌هایتان را نزدیک به تنه نگه دارید.







## تمرین شماره ۱ دپ شیب‌دار

۸

- برای شروع حرکت هیپ‌ها را منقبض کرده و به بالای پارالل ببرید.



این تمرین به دلیل توزیع وزن بدن در سراسر دست‌ها، فشار کمتری را بر روی شانه‌ها وارد ساخته و در عوض فشار بر روی عضله‌ی سینه‌ای بزرگ افزایش می‌یابد. اگر شما قادر به انجام تمرین دپ استاندارد نیستید، می‌توانید این تمرین را جایگزین آن کنید.



کمر خود را گرد نکنید.

ران‌هایتان باید موازی با زمین باشد.

شانه‌هایتان باید پایین‌تر از آرنج‌ها باشند.

زانوهای خود را در حالت ۹۰ درجه نگه دارید.

پای خود را به سمت جلو بچرخانید.

هنگامی که بدن‌تان به پایین می‌رود، پاهایتان را از هم جدا نکنید.

B

بدن‌تان را تاجایی که بازوها موازی سطح زمین قرار گیرند، پایین ببرید.

## تمرین شماره ۲ دپ با وزنه

- تمرین شماره یک را با بستن یک کمربند دپ اجرا کنید.

## تمرینات پرس

### سینه

این تمرینات عضله‌ی سینه‌ای بزرگ، طولی‌ترین عضله‌ی ناحیه‌ی سینه را هدف قرار می‌دهند. همچنین حرکات باعث تقویت بخش قدامی عضله‌ی دلتوئید و سه سر بازویی نیز می‌شوند.

### حرکت اصلی

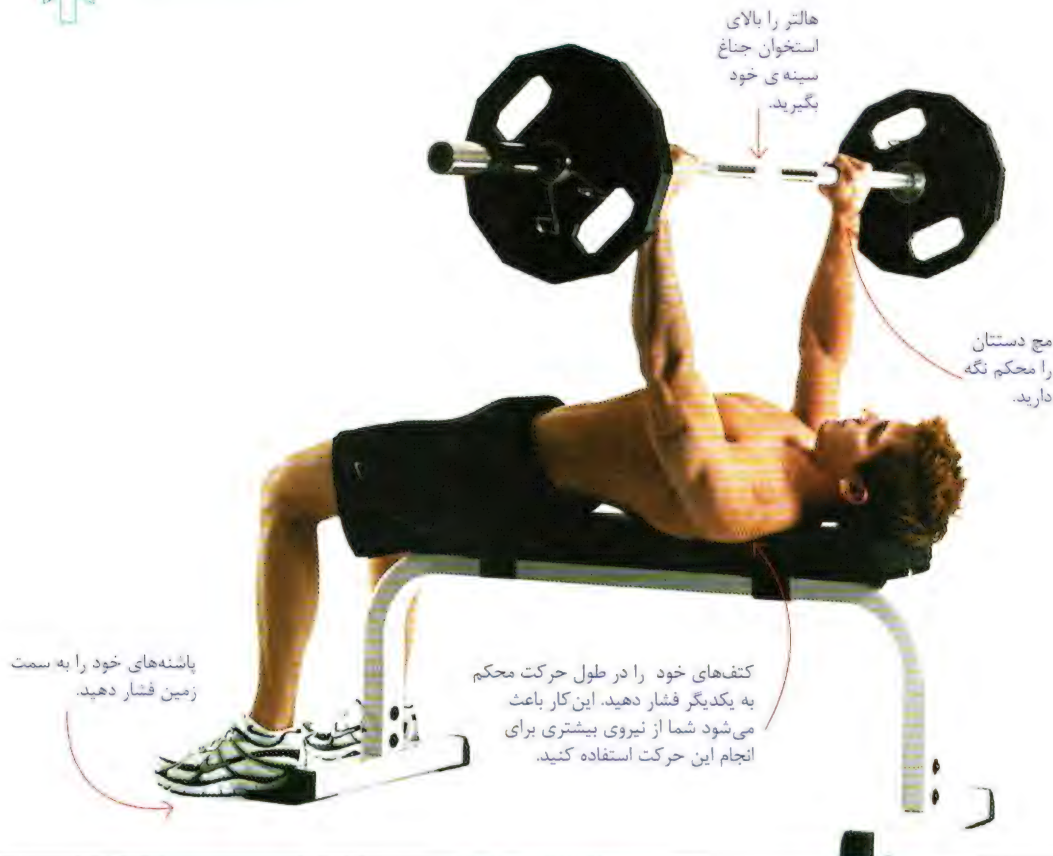
#### پرس سینه با هالتر روی نیمکت

۸

- میله‌ی هالتر را به اندازه‌ی عرض شانه‌های خود گرفته و آن‌ها را به بالای استخوان جناغ سینه ببرید. در این حالت دستان شما باید کاملاً صاف باشند.

### نکته‌ی تمرینی

تصور کنید به جای اینکه میله را از بدن‌تان دور می‌کنید، بدن‌تان را از میله دور می‌کنید. این نکته‌ی ساده‌ی تمرینی به صورت خودکار بدن شما را به حفظ وضعیت صحیح حرکت تشویق می‌کند.





## تمرین شماره ۱

### پرس سینه با هالتر با دستان نزدیک به یکدیگر (دست جمع)

- هالتر را به صورتی که ساعدان جرخش داخلی داشته و فاصله‌ی بین دستان کمتر از عرض شانه‌ها باشد گرفته و حرکت پرس سینه را انجام دهید.

مچ هایتان را راست نگه دارید.

فشار بیشتر بر روی عضله سینه

سر بازویی

این تمرین به دلیل فاصله‌ی کم دستان نسبت به یکدیگر باعث افزایش فشار روی عضله‌ی سینه سر بازویی می‌شود.



کتف‌ها را به پایین و به سمت یکدیگر فشار دهید.



تا جایی که می‌توانید آرنج هایتان را نزدیک به تنه نگه دارید.

### چرا وضعیت تمرین مهم است

توجه بیشتری به کوچک تمرین داشته باشید. افرادی که قبل از بالا بردن هالتر یک بازگویی در تمرین خود می‌کنند و زانوها را ۱۸ در صد با سرعت بیشتری جابه‌جا می‌کنند پس نتیجه از تحقیقات دانشگاه برنی آمریکا بدست آمده است.



B

- هالتر را به آرامی به پایین بیاورید، سپس یک لحظه مکث کرده و دوباره آن را به بالا برده و به وضعیت اولیه برگردانید.
- شانه‌های خود را هنگام ناس آهسته و نزدیک بدن در فاصله‌ی ۹۰ درجه نگه دارید. این کار باعث کاهش فشار در مفاصل شانه می‌شود.

هالتر را تا نزدیک استخوان جناغ سینه پایین بیاورید.

سر، شانه‌ها و پشت باید روی میز قرار گیرند.

اطمینان حاصل کنید که هالتر در سراسر تمرین مستقیماً در بالای آرنج‌تان است.



آرنج هایتان را به طرف کنار بدن، پایین بکشید.

زان‌ها را از روی میز بلند نکنید.



## تمرین شماره ۲

### پرس سینه با دستان معکوس

- هالتر را با چرخش خارجی ساعد و به صورتی که فاصله‌ی دستان تقریباً به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد گرفته و حرکت پرس سینه را انجام دهید.

کف دستان باید رویه پشت باشند.

#### قسمت فوقانی

#### سینه‌ی خود را بسازید

محققان کاندایی گزارش کردند که گرفتن دست‌ها به صورت معکوس نسبت به حالت صاف باعث فعالسازی بهتر قسمت فوقانی عضله‌ی سینه‌ای بزرگ می‌شود.

دستانتان باید کاملاً کشیده باشند.



هنگام پایین آوردن هالتر، آرنج‌ها را نزدیک به بدن نگه دارید.

## تمرین شماره ۳

### پرس سینه با هالتر به همراه حوله

- یک حوله‌ی بلند را لوله کرده و روی استخوان جناغ سینه‌ی خود بگذارید. سپس حرکت پرس سینه را انجام دهید. توجه شود هالتر را تا بالای حوله پایین بیاورید. هنگامی که میله نزدیک حوله شد یک لحظه مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه باز گردید. این تمرین باعث می‌شود شما بتوانید وزنه‌ی بیشتری را جابه‌جا کنید.



برای این تمرین از یک حوله‌ی ضخیم استفاده کنید.

درست قبل از اینکه هالتر را به وضعیت اولیه بازگردانید، آن را برای لحظه‌ای بر روی حوله قرار دهید.



نزدیک کردن میله به حوله به شما کمک می‌کند که بار بیشتری را جابه‌جا کنید. همچنین این تمرین باعث بهبودی نقاط ضعیف‌تر می‌شود. نقطه‌ی ضعیف‌تر به نقطه‌ای گویند که در آن زاویه عضله‌ها ضعیف هستند و حرکت مشکل‌تر انجام می‌شود.



## سینه‌ی قوی‌تر، چشمان سالم‌تر؟

محققان دانشگاه

میشیگانی

گزارش کردند که

شما با انجام حرکت

پرس سینه در صند

خطرپذیری گلاکوما را

کاهش خواهید داد. در این

مطالعه، ۳۰ فرد که سه

ست پرس سینه را انجام

می‌دادند، فشار داخل چشم آنها

به میزان ۱۵ درصد کاهش یافته بود.

این نتیجه‌ی کاهش فشار

بسر روی سلول‌های

عصبی بینایی می‌باشد، بنابراین انجام

این حرکت باعث کاهش

صدمه به نرون‌ها و کاهش خطر

گلاکوما می‌شود.

### چه مقدار وزنه؟

در این تمرین وزنه‌ای را انتخاب کنید که به شما اجازه دهد مدت زمان مورد نظر خود را در تمرین سپری کنید. همچنین اگر هدف شما قدرت بیشتر نسبت به هایپرتروفی است باید وزنه‌ی سنگین‌تری را برای این کار انتخاب کنید.



هالتر را در این مکان نگه دارید.

## تمرین شماره ۵ پرس سینه با هالتر به صورت انقباض ایزومتریک

- هالتر را تا نزدیکی سینه‌ی خود پایین بیاورید و این وضعیت را به مدت ۴۰ ثانیه حفظ کنید. برای هایپرتروفی بیشتر عضلات می‌توانید زمان نگه داشتن را افزایش دهید.
- توجه: این تمرین را هرگز در نقاط ضعیف انجام ندهید. حرکت را با وزنه‌ای که بتوانید تحمل کنید، انجام دهید.

## تمرین شماره ۷ پرس سینه با تخته

- این تمرین را مانند پرس سینه با حوله انجام دهید اما این بار به جای حوله از یک چوب ضخیم ۱۲ اینچی استفاده کنید.



## تمرین شماره ۶ پرس سینه با هالتر پین (گیره)

- یک نیمکت داخل پاور راک قرار دهید. سپس نقطه‌ای را که فکر می‌کنید نقطه‌ی ضعف شما می‌باشد به صورت ایمن تنظیم کنید. هالتر را بر روی گیره قرار دهید. به پشت بر روی نیمکت دراز بکشید. هالتر را به سمت بالا فشار داده و سپس به آرامی تا گیره پایین بیاورید. برای یک ثانیه مکث کرده و حرکت را تکرار کنید.

### نقاط ضعیف خود را بیابید

نقطه‌ی ضعیف وضعیتی است که عضلات شما در آن جا نمی‌توانند تکرارها را کامل کنند. در واقع این نقطه‌ای نیست که عضلات شما در آن کاملاً احساس ضعف می‌کنند تا به این نقطه برسید، بنابراین، این نقطه می‌تواند اولین نقطه‌ای که شما حرکت را شروع می‌کنید، باشد.

## تمرین شماره ۴

### پرس سینه با هالتر به همراه مکث‌های سه مرحله‌ای

A

- حرکت پرس سینه‌ی استاندارد را انجام داده ولی در هر توقف ۱۰ ثانیه مکث کنید.



B

- اولین توقف: چند سانتی متر پایین‌تر از وضعیت شروع.



C

- توقف دوم: در نیمه‌ی مسیر.



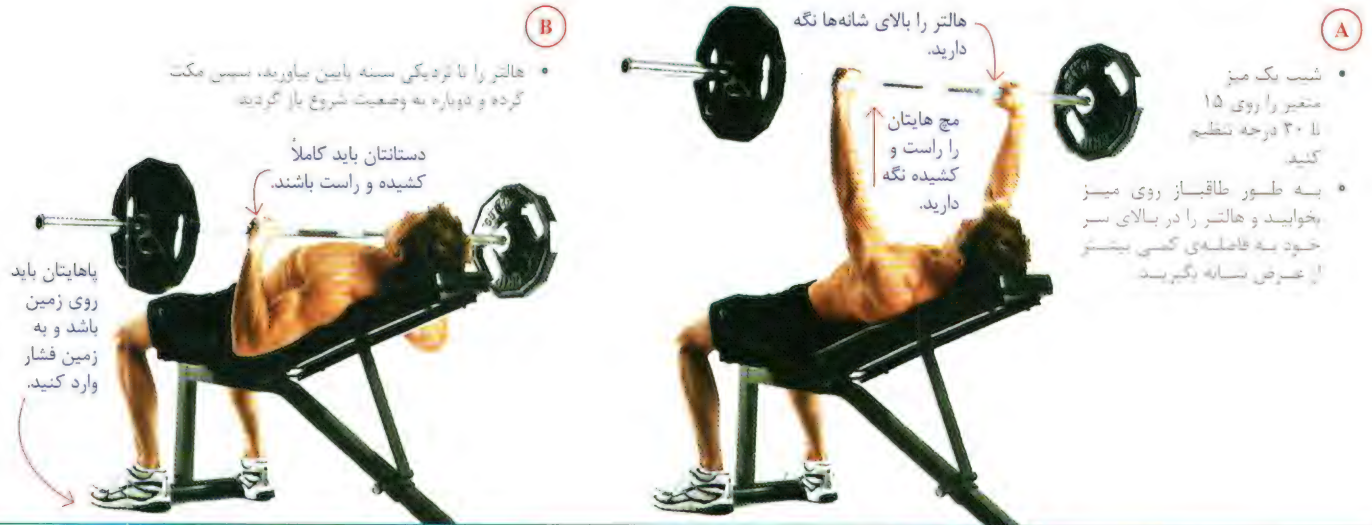
D

- توقف سوم: دقیقاً بالای سینه.
- سپس هالتر را بالا برده و به وضعیت اولیه بازگردید. این یک ست محسوب می‌شود.





## پرس سینه روی میز شیبدار به طرف بالا (پرس بالای سینه)



## پرس سینه با هالتر روی میز شیبدار به طرف پایین (پرس پایین سینه)





## راز دردنای

تمام تمریناتی که در این بخش آمده است ویژه تقویت عضله‌ی سینه‌ای بزرگ می‌باشد. اما هنگامی که شما حرکت پرس روی میز شیبدار به سمت بالا را انجام می‌دهید، فشار بیشتری بر روی بخش فوقانی عضله‌ی سینه‌ای بزرگ وارد می‌شود. همچنین انجام تمرین پرس سینه روی میز شیبدار به سمت پایین نیز باعث افزایش درگیری بیشتر بخش تحتانی عضله‌ی سینه‌ای بزرگ می‌شود. در واقع شما می‌توانید با تغییر در زاویه‌ی بدن، میزان درگیری قسمت‌های مختلف عضله‌ی سینه‌ای بزرگ را تغییر دهید. در حقیقت این راز ایجاد ناراحتی در قسمت‌های مختلف عضله‌ی سینه‌ای بزرگ در تمرینات مختلف می‌باشد.

## پرس سینه با هالتر روی زمین

A

- روی زمین به صورت طاقباز دراز کشیده و یک هالتر را در بالای سر خود نگه دارید.



B

- هالتر را با تماس بازو یا زمین بایست بیاورید، سپس مگک کوتاهی کرده و دوباره به وضعیت شروع برگردید.



دراز کشیدن روی زمین، بازو را ثابت می‌کند و باعث می‌شود که دست‌ها از سطح بدن پایین‌تر نیفتند. این نوع تمرین دامنه‌ی حرکتی را محدود و کار را روی عضلات درگیر در حرکت پرس سینه متمرکز می‌کند.

## حرکت اصلی پرس سینه با دمبل

A

- یک جفت دمبل در دست گرفته و به پشت روی نیمکت دراز بکشید.
- دمبل‌ها را بالای سر خود و نزدیک به هم نگه دارید.

B

- بدون تغییر در زاویه‌ی دست‌ها، دمبل‌ها را به طرف کنار سینه پایین ببرید.
- سپس مکث کوتاهی کرده و با سرعت هرچه تمام‌تر دست‌ها را به بالا و وضعیت اولیه ببرید.
- هر مرتبه که دمبل‌ها را بالا می‌برید باید دست‌ها کاملاً صاف و کشیده شوند.

کف دست‌هایتان را اندکی به سمت یکدیگر بچرخانید.

اجازه ندهید دمبل‌ها به هم ساییده شوند، زیرا صدای آن رنجش‌آور است.

کف خود را به همراه مفصل شانه روی میز ثابت کنید. این کار برای جلوگیری از آسیب است و به شما کمک می‌کند وزنه‌ی سنگین‌تری را جابه‌جا کنید.

هنگام پایین رفتن، هردو قسمت بازو و دمبل باید با بدن زاویه‌ی ۴۵ درجه بسازند.

مچ دستتان را محکم کنید.

### پاهای خود را بر روی زمین نگه دارید

هنگامی که در این حرکت شما پای خود را از روی زمین بردارید ۳۰ درصد از نیروی حرکت از قسمت بالایی بدن به قسمت میانی آن منتقل می‌شود که این کار به طور قابل ملاحظه‌ای میزان وزنه‌ی جابه‌جا شده‌ی شما را کاهش می‌دهد.

کف پاهایتان باید در تماس مستقیم با زمین باشند.

## امروز وزنه‌های بیشتری را بلند کنید

تحقیقات دانشمندان انگلیسی نشان دادند افرادی که در این نوع تمرین تمرکز می‌کنند ۱۲ درصد بیشتر از هنگامی که تمرکز ندارند وزنه‌ی سنگین‌تری را جابه‌جا می‌کنند. در این مطالعه دانشمندان به وزنه برداران حرفه‌ای ۲۰ ثانیه مهلت دادند که خودشان را از نظر ذهنی آماده کنند و بعد از آن میزان وزنه‌ای که می‌کردند، بیشتر شد.

هشدار: هنگامی که شما به میز برای انجام حرکت نزدیک می‌شوید از صحبت‌های کوتاه خودداری کرده و بر روی کار خود تمرکز کنید.





### تمرین شماره ۱

#### پرس سینه با دمبل به صورت متناوب

• به جای پرس با دو دست، این بار، تمرین را با یک دست انجام دهید. ابتدا به صورت طاقباز روی نیمکت بخوابید. سپس با یک دست پرس را انجام داده و هنگام پایین آوردن همان دست، پرس را با دست دیگر شروع کنید.

همان طوری که یک دمبل را پایین می آورید، دمبل دیگر را بالا ببرید.



### تمرین شماره ۲

#### پرس سینه با دمبل بدون چرخش دست‌ها (با دست‌های خنثی)

مانند تمرینات قبیل، دو دمبل را بردارید و به پشت روی نیمکت بخوابید. توجه شود در این حرکت، کف دست‌ها باید روبه یکدیگر باشند. در هنگام پایین آوردن دمبل‌ها باید آرنج‌ها تا سطح پایین‌تر از بدنتان پایین بیایند.

دمبل‌ها را در نزدیکی تماس با یکدیگر نگه دارید.



این نوع تمرین فشار بیشتری را بر ناحیه‌ی فوقانی سینه ایجاد می‌کند. اگر میز قابل تنظیم برای پرس بالای سینه ندارید این تمرین جایگزینی مناسبی برای آن حرکت است.

### تمرین شماره ۳

#### پرس سینه با دستان خنثی به طور متناوب

• به جای پرس سینه با دو دمبل، این بار با یک دست پرس را انجام دهید. توجه شود هنگامی که یک دست در حال پایین آمدن است، باید با دست دیگر پرس را انجام دهید. در هنگام بالا رفتن نیز دمبل‌ها باید حتماً یکدیگر را لمس کنند. کف دست‌ها نیز باید روبه یکدیگر باشند.

این نوع تمرین فشار بیشتری را روی ناحیه‌ی فوقانی سینه ایجاد می‌کند. اگر میز قابل تنظیم برای پرس بالای سینه ندارید این تمرین جایگزینی مناسبی برای آن حرکت است.



هنگام پایین آوردن دمبل‌ها، آرنج‌ها را نزدیک به تنه نگه دارید.

### تمرین شماره ۴

#### پرس سینه با دمبل تک دست

• برای این تمرین باید بدنتان را به صورت ثابت نگه دارید. تکرارهای تعیین شده برای این تمرین باید برای دو دست یکسان باشند.

انجام هر تمرین به طور مجزا یعنی ابتدا با یک دست و سپس با دست دیگر باعث افزایش فشار روی ناحیه‌ی مرکزی بدن می‌شود.

می‌توانید دست دیگر را بر روی شکمتان قرار دهید.





## تمرین شماره ۱

### پرس بالا سینه با دمبل روی میز شیبدار با دستان بدون چرخش

- دمبل‌ها را به شکلی که کف دستانتان رویه یکدیگر باشند، بگیرید. اگر می‌خواهید فشار تمرین بیشتر شود کمی شیب میز را بیشتر کنید. هنگام پایین بردن دمبل‌ها نیز، آرنج خود را پایین‌تر از بدن‌تان ببرید.



## تمرین شماره ۲

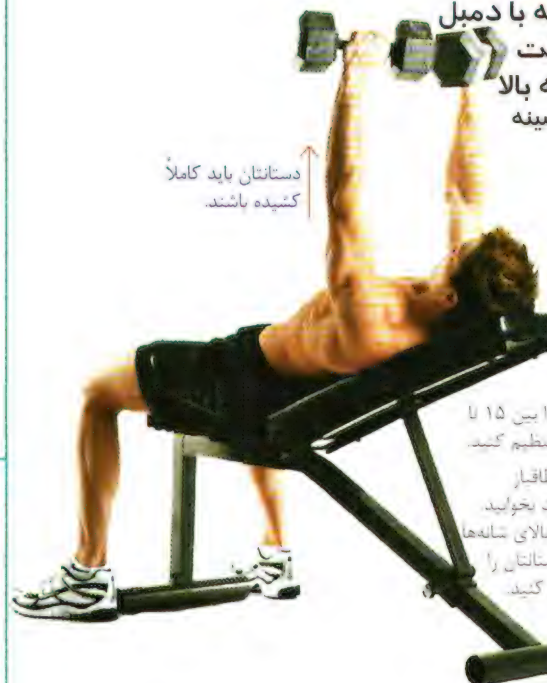
### پرس بالاسینه با دمبل به صورت متناوب

- این بار به جای پرس با دو دست، این حرکت را با یک دست و به صورت یکی در میان انجام دهید. توجه شود هنگامی که می‌خواهید دمبل بالایی را پایین بیاورید باید دمبل پایینی را بالا ببرید.



## حرکت اصلی

### پرس سینه با دمبل روی نیمکت شیبدار به بالا (پرس بالا سینه با دمبل)



- شیب میز را بین ۱۵ تا ۳۰ درجه تنظیم کنید.
- به صورت طاققار روی نیمکت بخوابید.
- دودمبل را بالای شانه‌ها گرفته و دستانتان را کاملاً صاف کنید.

دمبل‌ها را تا نزدیکی سینه پایین بیاورید.



- دمبل‌ها را تا نزدیکی سینه پایین بیاورید.
- حرکت کوتاهی کرده و دوباره به وضعیت اولیه برگردید.



## پرس سینه با دمبل روی زمین

A

- دو دمبل را در دست گرفته و به صورت طاقباز روی زمین بخواهید.
- دمبل‌ها را با دستان گشیده بالای سینه نگه دارید.



B

- دمبل‌ها را تا وقتی که بازوها زمین را لمس کنند، پایین آورید.
- سپس مکث کوتاهی کرده و دوباره به وضعیت شروع بازگردید.



## پرس سینه با دمبل روی میز شیب‌دار به پایین (پرس پایین سینه)

A

- دو دمبل را در دست گرفته و به صورت طاقباز روی نیمکت شیب‌دار به پایین (نزولی) بخواهید.
- دمبل‌ها را بالای سینه نگه دارید.



B

- سپس دمبل‌ها را به طرف کنار سینه خود پایین آورید.
- مکث کوتاهی کرده و به وضعیت شروع بازگردید.





## تمرین متنوع پرس سینه با دمبل روی توپ سوئیسی به صورت متناوب



- دو دمبل را در دست گرفته و روی توپ سوئیسی به پشت بخوابید.

بدن‌تان را در یک خط مستقیم از زانو تا شانه‌ها نگه دارید.

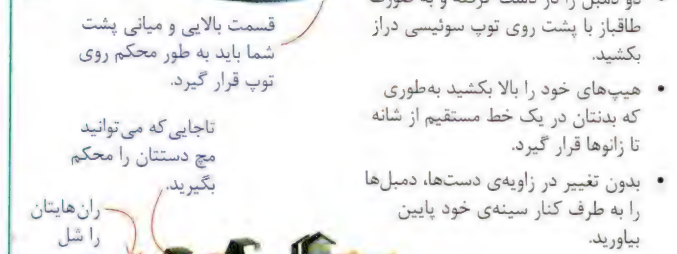


- به جای پرس سینه با دودست این بار حرکت را به صورت یک در میان انجام دهید.

هنگامی که قصد پایین آوردن دمبل بالایی را دارید باید دمبل پایینی را بالا بکشید.



## حرکت اصلی پرس سینه با دمبل روی توپ سوئیسی (فیزیوبال)



- دو دمبل را در دست گرفته و به صورت طاقباز با پشت روی توپ سوئیسی دراز بکشید.
- هیپ‌های خود را بالا بکشید به طوری که بدن‌تان در یک خط مستقیم از شانه تا زانو‌ها قرار گیرد.
- بدون تغییر در زاویه‌ی دست‌ها، دمبل‌ها را به طرف کنار سینه‌ی خود پایین بیاورید.



کف پاها در تمام مدت باید در تماس کامل با زمین باشند.

## یک تمرین سخت برای ناحیه مرکزی بدن و سینه

تمرین پرس سینه روی توپ سوئیسی باعث می‌شود قسمت کمر بند لگنی و شانه‌ای ۵۴ درصد بیشتر از زمانی که از نیمکت استفاده می‌شود، به کار گرفته شوند. این نتیجه تحقیقات دانشمندان استرالیایی است. البته این شیوه‌ی تمرین باعث می‌شود شما وزنه‌های سبک‌تری را برای تمرین به دلیل سختی کار انتخاب کنید در نتیجه فشار روی عضلات سینه‌ای شما را کاهش می‌دهد.

- سپس مکث کوتاهی کرده و دست‌ان خود را تا جایی که می‌توانید با تمام سرعت به وضعیت اولیه برگردانید.
- در هر بار تکرار باید دست‌ها در هنگام بالا رفتن کاملاً صاف شوند.





## حرکت اصلی

### پرس بالای سینه با دمبل روی توپ سوئیسی

A

- روی توپ سوئیسی به صورتی که زاویه‌ی پشت شما با زمین ۴۵ درجه باشد، دراز بکشید.
- دو دمبل را با دستان کشیده در بالای چانه نگه دارید.

 عضلات شکم را  
منقبض کنید.

 کف پاها در تمام مدت باید در  
تماس کامل با زمین باشند.

B

- دمبل‌ها را تا جایی که می‌توانید به طرف کنار بدنانتان پایین آورده به صورتی که پایین‌تر از سینه‌ی قرار گیرند.
- مکث کوتاهی کرده و سپس به وضعیت شروع بازگردید.

 در طول تمرین ران‌ها را  
محکم نگه داشته و آن‌ها  
را به سمت زمین پایین  
تیرید.


## پرس سینه تک دست با سیم کش

A

- با یک دست دستگاهی یک دستگاه سیم کش را گرفته و پشت به دستگاه سیم کش بایستید.
- پاها را جلو و عقب گذاشته و دستگاهی سیم کش را در سطح جلوی شانه بگیرید. با دستی که به سیم متصل است آن را موازی سطح زمین به جلو بکشید. در انتهای این حرکت دست شما باید کاملاً صاف باشد.

B

- دسته‌ی سیم کش را به سمت جلو کشیده و دستتان را در جلوی بدن صاف کنید.
- سپس به آرامی آرنج خود را خم کرده و به وضعیت اولیه برگردید.
- تعداد ست‌های تمرینی خود را با یک دست کامل کرده و سپس به سراغ دست دیگر بروید.

هنگامی که دست درگیر را به جلو می‌برید، دست دیگر باید به عقب برده شود.

دست دیگر را کشیده و در جلوی بدن خود نگه دارید.

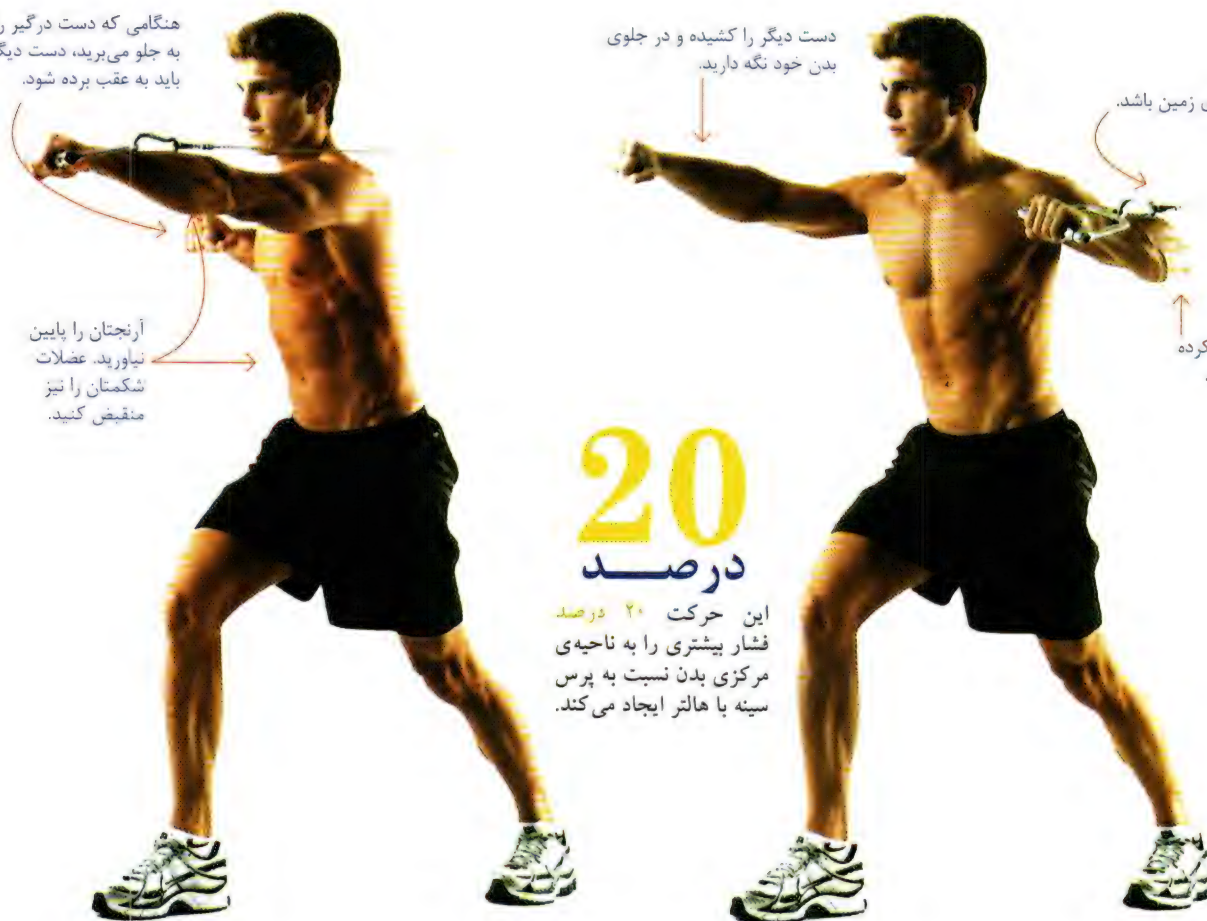
بازوی شما باید موازی زمین باشد.

آرنجتان را پایین نیاورید. عضلات شکمتان را نیز منقبض کنید.

آرنج دستتان را خم کرده و آن را به عقب ببرید.

20 درصد

این حرکت ۲۰ درصد فشار بیشتری را به ناحیه‌ی مرکزی بدن نسبت به پرس سینه با هالتر ایجاد می‌کند.





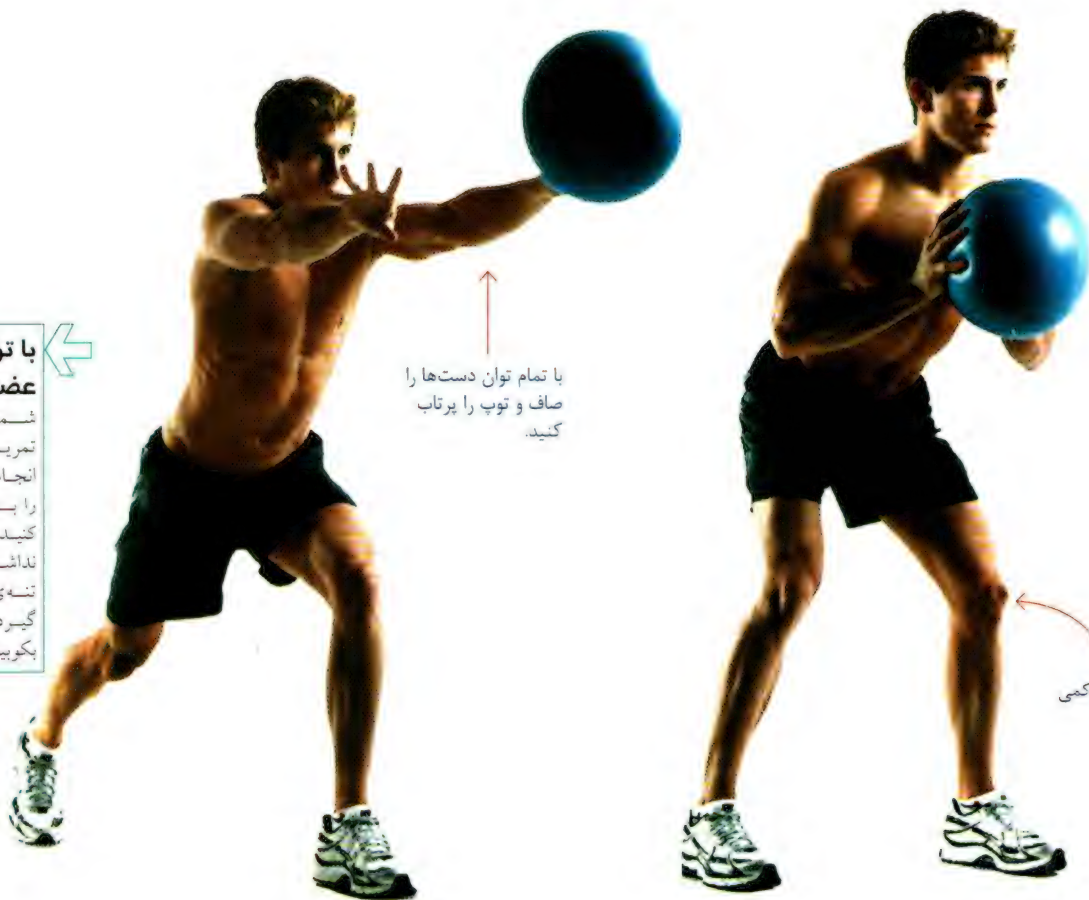
## پاس سینه با توپ طبی (مدیسینال)

A

- یک مدیسینال بردارید، سپس به صورتی که فاصله‌ی بین پاهای شما بیشتر از عرض شانه‌ها باشد، بایستید.
- توپ را در جلوی سینه با دو دست بگیرید.

B

- توپ را با دو دست به سمت دیوار پرتاب کنید درست مانند پاس سینه‌ی بسکتبال.
- هنگامی که توپ به دیوار برخورد کرد، و به زمین افتاد آن را گرفته و دوباره حرکت را تکرار کنید.



### با توپ بازی کنید،

#### عضله بسازید

شما همچنین می‌توانید این تمرین را با یک هم تمرینی انجام دهید به طوری که توپ را به سمت یکدیگر پرتاب کنید. اگر دیوار یا پار تمرینی نداشتید، خم شوید تا اینکه تنه‌ی شما موازی زمین قرار گیرد، سپس توپ را به زمین بکوبید.

با تمام توان دست‌ها را صاف و توپ را پرتاب کنید.

زانوها باید کمی خم باشند.



این تمرینات عضله‌ی سینه‌ای بزرگ را هدف قرار می‌دهد؛ همچنین بخش قدامی دلتوئید به انجام حرکت کمک می‌کند.

### حرکت اصلی دمبل فلای (قفسه سینه صلیبی)

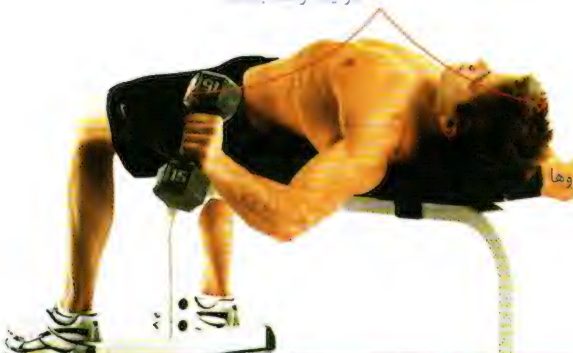
A



- دو دمبل برداشته و به صورت طاقباز روی نیمکت بخوابید.
- دمبل‌ها را بالای سینه‌ی خود نگه داشته و آرنج هایتان را کمی خم کنید. کف دست‌ها نیز باید روبه خارج باشند.

در وضعیت پایین،  
دمبل‌ها باید با گوش‌ها  
در یک راستا باشند.

B



- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج‌ها دمبل‌ها را تا جایی که بازوها تقریباً موازی زمین شوند به آرامی پایین ببرید.
- سپس مکث کوتاهی کرده و دوباره به وضعیت شروع برگردید.



### ترتیب تمرینات عضلات سینه‌ای

تمرینات فلای برای تقویت سینه بهتر است در پایان برنامه‌ی تمرینی شما قرار داده شود. محققین دانشگاه ترومن استیت امریکا معتقدند عضله‌ی سینه‌ای بزرگ موقعی که شما پرس فلای می‌زنید ۲۳ درصد کمتر نسبت به پرس سینه با هالتر درگیر می‌شود. بر همین اساس دانشمندان می‌گویند تمرینات پرس سینه با هالتر و دمبل را می‌شود با هم تعویض کرد و به جای هم به کار برد، اما تمرینات فلای نباید برای تمرینات مقدماتی مورد استفاده قرار گیرند.

### تمرین شماره ۱

#### دمبل فلای روی میز شیبدار به بالا (قفسه بالا سینه)

• دو دمبل در دست گرفته و به صورت طاقباز روی میز شیبدار بخوابید.



### تمرین شماره ۳

#### دمبل فلای روی میز شیبدار به پایین (قفسه زیر سینه)

• دو دمبل بردارید و به پشت روی میز قرار بکشید. سپس حرکت دمبل فلای را روی میز شیبدار به پایین انجام دهید. توجه کنید قبل از انجام حرکت از محکم بودن پاها مطمئن شوید.



### تمرین شماره ۲

#### دمبل فلای به روی میز شیبدار به همراه پرس سینه با دمبل

• در این تمرین ابتدا تا جایی که می توانید دمبل فلای روی میز شیبدار به سمت بالا را انجام داده و هنگامی که خسته شدید تمرین را سریعاً عوض کرده و آنرا به پرس بالای سینه با دمبل تبدیل کنید.

### تمرین شماره ۴

#### دمبل فلای روی توپ سوئیسی (فیزیوبال)

• دو دمبل برداشته و با قسمت بالایی و میانی پشت به طور محکم روی توپ سوئیسی دراز بکشید و حرکت دمبل فلای را انجام دهید.



### اشتباه عضلانی

#### شما هنوز از دستگاه فلای سینه استفاده می کنید

دستگاه فلای سینه که همچنین با نام دستگاه دستی سینه نیز شناخته می شود، می تواند بخش قدامی شانه را تحت کشش بیش از حد قرار داده و سبب کوتاهی عضلات قسمت خلفی شانه ها شود. نتیجه ای این کار، این است که شانه ها تحت عوامل خطرناک بیشتری قرار گرفته و منجر به درد شانه که به سندرم ایمپینجمنت شانه معروف است، می شود. بنابراین تمرینات فلای با دستگاه را متوقف کرده و به جای آن تمریناتی که در بخش آمده است را جایگزین کنید. در هر تمرین، آن را تا جایی که بتوانید دامنه ای حرکتی را بدون درد طی کنید، انجام دهید.

## فلای با سیم کش ایستاده

A

- دو دستگیره‌ی دستگاه سیم کش را بگیرید.
- سپس دستانتان را بدون حرکت دادن قسمت دیگری از بدن‌تان به سمت جلو بیاورید.







B

- این کار باید بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج هایتان باشد و دستگیره‌ها را در جلوی بدن به هم نزدیک کنید.
- مکث کوتاهی کرده و دوباره به حالت اولیه بازگردید.

دسته‌ها را تا جلوی بدن خود بکشید

## 61 درصد

طبق تحقیقات دانشمندان انگلستان، ۶۱ درصد احتمال دارد که به دنبال از دست دادن یک جلسه تمرین، حتی هفته‌ی بعد تمرین را نیز از دست بدهید.





## بهترین تمرین برای عضلات سینه که تا کنون انجام نداده اید شنای پلاس

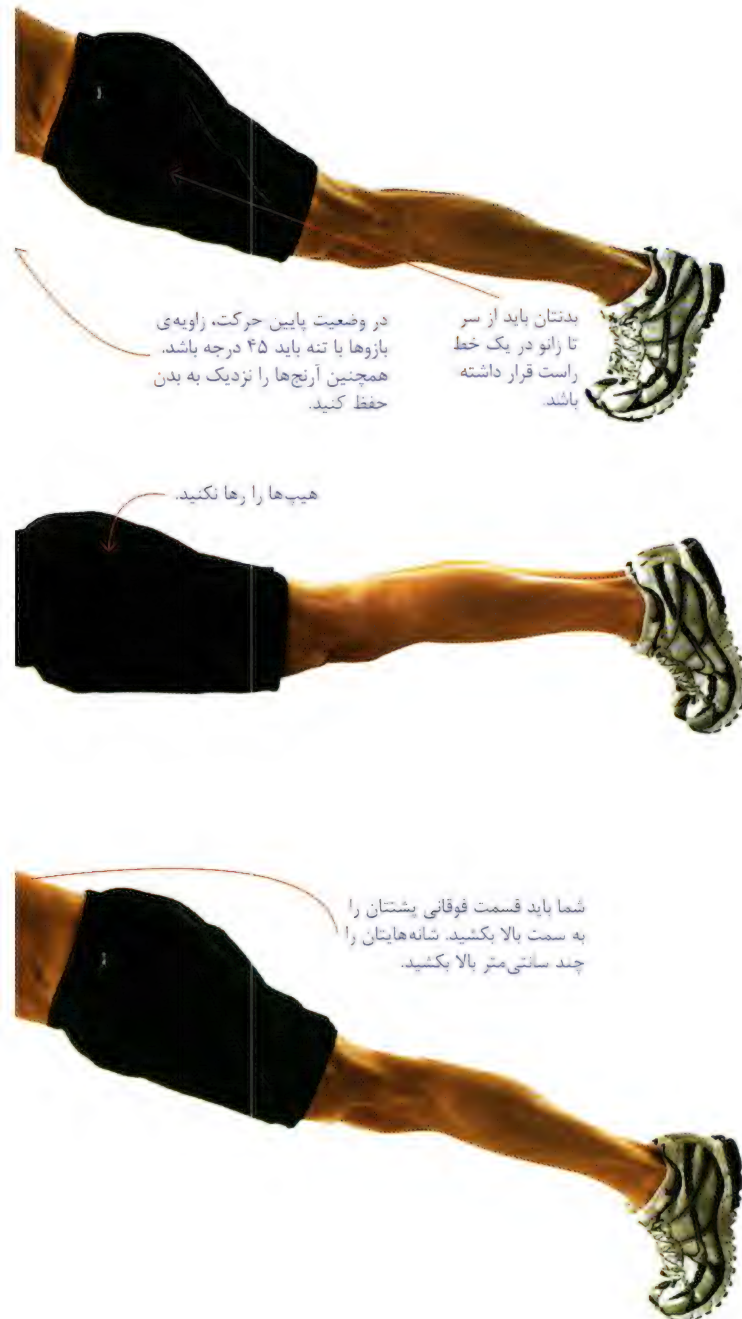
علاوه بر فعال شدن عضلات سینه‌ای، این تمرین همچنین بر روی عضله‌ی دندانهای قدامی و عضلات بسیار مهم و کوچک که باعث حرکت دادن کتف‌ها می‌شود، نیز مؤثر می‌باشد. از این عضلات غفلت نکنید، همان‌طور که در برخی از کودکان این عضلات ضعیف می‌شوند. این عامل شانه‌ها را در معرض آسیب ایمنیجمنت شانه‌ها قرار داده که در این آسیب تاندون‌های عضلات تحت فشار قرار گرفته و دردناک می‌شوند. علاوه بر این عضله‌ی دندانهای قدامی اغلب به دلیل تیلت قدامی شانه‌ها ضعیف شده که ناشی از شانه‌های گرد می‌باشد در نتیجه عملکرد شما کاهش می‌یابد. در حال حاضر شنای کلاسیک به فعالیت عضله‌ی دندانهای قدامی شما کمک می‌کند؛ اما انجام تمرین شنای پلاس باعث فعالیت کارآمدتر این عضله می‌شود. در حقیقت، محققان دانشگاه مینسوتا دریافتند که شنای پلاس باعث افزایش فعالیت ۸۳ درصدی عضله‌ی دندانهای قدامی نسبت به حرکت شنای استاندارد می‌شود.

در وضعیت پایین حرکت، زاویه‌ی بازوها یا تنه باید ۴۵ درجه باشد. همچنین آرنج‌ها را نزدیک به بدن حفظ کنید.

بدن‌تان باید از سر تا زانو در یک خط راست قرار داشته باشد.

هیپ‌ها را رها نکنید.

شما باید قسمت فوقانی پشتتان را به سمت بالا بکشید. شانه‌هایتان را چند سانتی‌متر بالا بکشید.

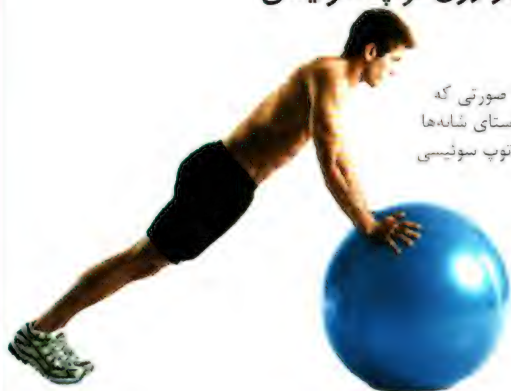




## تمرین اضافی

### شنای پلاس بر روی توپ سوئیسی

A



- دستانتان را به صورتی که مستقیماً در راستای شانه‌ها باشند، اطراف توپ سوئیسی قرار دهید.

B



- عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن‌تان را محکم بگیرید، بدن‌تان را تا نزدیکی تماس سینه با توپ پایین بیاورید و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.

C



- حرکت پلاس را با دور کردن قسمت فوقانی پشت از توپ انجام دهید.

A



- وضعیت شنای استاندارد را به خود گرفته ولی دستان خود را نسبت به خط شانه‌ها کمی بازتر کنید.
- عضلات شکمی خود را به صورتی که گویی کسی می‌خواهد به آن ضربه بزند محکم کنید و در طول تمرین در این وضعیت حفظ کنید.

B



- بدن‌تان را تا نزدیک تماس سینه با زمین پایین ببرید.

C



- مکث کرده، سپس با سرعت هرچه تمام‌تر به وضعیت اولیه باز گردید.
- یکبار دیگر دستانتان را صاف کرده و بدن‌تان را بالا بکشید. حرکات در این تمرین بسیار جزئی می‌باشد به همین دلیل به سختی تفاوت‌ها دیده می‌شود ولی شما می‌توانید تفاوت را احساس کنید.
- برای شمارش حرکت یک مکث کرده و دوباره تمرین را تکرار کنید.





## بهترین تمرین برای کشش عضلات سینه کشش کنار در، یک دیوار یا چهار چوب در

### چرا این تمرین مفید می‌باشد؟

این تمرین باعث شل شدن عضله‌ی سینه‌ای کوچک و باعث به جلو کشیدن شانه‌ها شده و وضعیت پشت گرد و یا کیفوز در افراد ایجاد می‌شود. مانند افرادی که شغلشان پشت میز نشینی است.

### تمرین را کارآمدتر کنید:

این کشش را ۳۰ ثانیه در هر سمت از بدن نگه دارید، سپس تمرین را دو یا سه بار در مجموع تکرار کنید. این برنامه را به صورت سه الی چهار بار در طول روز انجام دهید.

زاویه‌ی شانه و آرنج شما باید ۹۰ درجه باشد.

A

- دست چپ خود را ۹۰ درجه خم کرده و کف دست تا ساعد را به پشت در بگذارید.
- در این وضعیت پای راست خود را کمی جلوتر بگذارید.

B

- سپس سینه‌ی خود را به سمت راست چرخانده و شانه‌ی خود را جلو بکشید. این کار را تا جایی که احساس کشش در عضلات سینه‌ای می‌کنید، انجام دهید. این حرکت را ۳۰ ثانیه نگه داشته سپس دست و پای خود را عوض کرده و حرکت را با دست دیگر انجام دهید.

یک پای شما باید نسبت به پای دیگر کمی عقب‌تر باشد. این کار به صورت خودکار باعث افزایش تنش در عضلات می‌شود.



## صرفه جویی در زمان

سه تمرین برای عضلات سینه‌ای را بدون توقف برای صرفه‌جویی در زمان انجام دهید. اما همچنین سازمان‌دهی این تمرین باعث تحت فشار قرار دادن عضلات سینه‌ای به مدت زمان بیشتری نیز می‌شود که در واقع به معنی تحریک رشد عضلات می‌باشد.

### این برنامه را چگونه باید انجام داد ؟

یک ست از هر سه تمرین انتخابی خود را بدون استراحت انجام دهید که این نوع تمرین به عنوان تمرینات تری ست معروف می‌باشد. تمرینات گروه‌های A و B و C را با یکدیگر ترکیب کنید. به سادگی چهار تا شش تکرار را برای تمرین گروه A، ۱۰ تا ۱۲ تکرار برای تمرین گروه B و سپس ۱۵ تا ۲۰ تکرار را برای تمرین C انجام دهید. ۶۰ ثانیه استراحت کرده، سپس ۳ بار این چرخه را به صورت کامل انجام دهید. این برنامه را ۳ بار در هفته انجام دهید و در سه روز بین این دو روز استراحت کنید.

#### تمرینات گروه C

هر نوع از تمرینات جایگزین برای شنا و دیپ (صفحه ۴۰ الی ۵۱)

#### تمرینات گروه B

پرس بالا سینه با دمبل (صفحه ۶۰)

پرس بالا سینه با دمبل به صورت متناوب (صفحه ۶۹)

پرس بالا سینه با دمبل روی میز شیب‌دار یا دستان بدون چرخش (صفحه ۶۶)

پرس بالا سینه با دمبل بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۶۹)

پرس سینه روی نیمکت توپ سوئیسی به صورت متناوب (صفحه ۵۸)

پرس بالا سینه با هالتر متناوب (صفحه ۵۹)

#### تمرینات گروه A

پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)

پرس سینه با دمبل به صورت متناوب (صفحه ۵۹)

پرس سینه با دستان خنثی به طور متناوب (صفحه ۵۹)

پرس سینه با دمبل روی توپ سوئیسی (صفحه ۵۹)

پرس سینه روی نیمکت (صفحه ۵۲)

## سینه‌ی عالی بسازید

### برنامه‌ی خود را انتخاب کنید :

در اینجا سه برنامه برای نتایجی که می‌خواهید کسب کنید، آورده شده است.

#### کمپلکس تقویت سینه

- فرضیه‌ی پشت این تمرین ساده می‌باشد: اجازه‌ی ریکاوری کامل را به عضلات خود ندهد و آن‌ها به مقاومت در برابر خستگی عادت دهید. در نتیجه در طول زمان شما توانایی تکرارهای بیشتری را برای عضلات سینه‌ای خود خواهید داشت و این به معنی عضلات بیشتری می‌باشد.

### این برنامه را چگونه باید انجام داد ؟

- هشت حرکت دیپ و ۸ حرکت شنا را بدون توقف بین تمرینات انجام دهید. تمرینات تناوبی را بین حرکات ادامه دهید، هر بار که حرکت را انجام می‌دهید تعداد تکرارهای خود را کاهش دهید. بنابراین باید در ست بعدی ۷ دیپ و ۷ شنا، در ست بعد ۶ دیپ و ۶ شنا انجام داده و طبق همین منوال ادامه دهید تا جایی که به یک تکرار برسید. ۹۰ ثانیه استراحت کرده، سپس سعی کنید کمپلکس را تکرار کنید. همانطور که قدرت شما بهبود می‌یابد، یک تکرار را به تکرارهای شروع خود اضافه کنید. این تمرین را حداکثر هر ۵ روز یکبار انجام دهید.

### برنامه‌ی تمرینی فوق قدرتی

- تحقیقات نشان داده اند افرادی که تعداد تکرارهایشان تنوع دارد که با نام روش موجی شناخته می‌شود تا دو برابر افرادی که تمریناتشان یکنواخت است، قدرتشان بهبود می‌یابد.

### این برنامه را چگونه باید انجام داد ؟

- سه برنامه را در یک هفته انجام دهید و روزهای قبل از آن را استراحت کنید.
- در روز شنبه ( برنامه اول)، چهار ست از پرس سینه بر روی نیمکت را انجام دهید، پس از آن چهار ست پرس بالا سینه را انجام دهید. چهار تا شش تکرار را در هر تمرین انجام دهید؛ بین هر ست نیز ۹۰ ثانیه استراحت کنید.
- در روز دوشنبه (برنامه دوم)، سه ست از تمرین پرس یا دستگاه سیم‌کش تک دست را انجام داده و در پی آن سه ست از تمرین پرس بالا سینه با دمبل را انجام دهید. ۱۰ تا ۱۲ تکرار برای هر تمرین انجام داده و ۶۰ ثانیه در بین ست‌ها استراحت کنید
- در روز چهارشنبه ( برنامه سوم)، دو ست از تمرین دیپ را انجام داده و در پی آن دو ست از تمرین شنا را انجام دهید. ۱۵ تا ۲۰ تکرار را برای این تمرین انجام داده و ۴۵ ثانیه بین هر ست استراحت کنید.



## فصل پنجم : پشت

راز داشتن بدنی بهتر





شاید بندرت شنیده باشید که می‌گویند واو (WOW) آن شخص عضلات پستی خیلی بزرگی دارد! این بدین خاطر است که بیشتر افراد آن طور که تمرینات را برای ناحیه‌ی قدامی بدن انجام می‌دهند برای عضلات پستی انجام نمی‌دهند. بنابراین حتی اگر یک فرد عضلات سینه‌ای بسیار قوی داشته باشد و کاملاً از عضلات پستی غفلت کرده باشد، دچار وضعیت بدنی ضعیفی می‌شود. هنگامی که عضلات سینه‌ای شما قوی‌تر از عضلات پستی باشند، این عدم تعادل عضلانی باعث به جلو کشیدن شانه‌ها و ایجاد گرد پستی می‌شود. یک خبر خوب: با تمرکز بیشتر بر روی عضلات پستی می‌توانید وضعیت صاف بدنی را کسب کرده و هنگام راه رفتن بسیار متناسب به نظر برسید.

## فوائد

**پرس سینه بیشتر!** عضلات فوقانی و میانی پشت کلیدی برای ثبات مفاصل شانه هستند. شانه‌های قوی و پایدار به شما اجازه‌ی بلند کردن وزنه‌های سنگین‌تر در بسیاری از تمرینات بالاتنه مانند پرس سینه و یا جلو بازو را می‌دهد.

**عضلات جلو بازو برجسته!** تمریناتی که باعث فعالیت عضلات پشت شوند، همچنین باعث تقویت عضلات بازو نیز می‌شوند. دلیل این امر این است که شما همیشه برای بلند کردن وزنه، آرنجتان را خم می‌کنید و این عمل باعث تقویت عضلات جلو بازو چه در تمرینات جلو بازو و یا در تمرینات عضلات پستی مانند پارویی و یا بارفیکس می‌شود. در این مورد فکر کنید: چگونه می‌شود که بازوهای خود را عضو متفاوتی می‌دانید؟

**میان تنه‌ای لاغر و نحیف!** ساختن عضلات پشت می‌تواند چربی‌های شکم را بسوزاند. این متابولیسم ۱۰۱ است: هرچه عضلات بیشتری را تمرین دهید، کالری بیشتری می‌سوزانید.



## با عضلات پستی خود آشنا شوید

### عضله دلتوئید خلفی

کل عضله دلتوئید خلفی [1] به نوعی سرتاسر شانه‌ها را پوشانده‌اند (شما در فصل ۶ بیشتر در مورد این عضله خواهید آموخت). در واقع این عضله با تعدادی از تمریناتی که در آن شما عضلات فوقانی پستی خود را تقویت می‌کنید نیز درگیر می‌شود. دلیل این امر به عقب کشیده شدن بازو توسط این عضله می‌باشد؛ مانند حرکات پارویی که اجرا می‌کنید.

### عضله گرد بزرگ [2]

این عضله از قسمت انتهایی کتف شما شروع شده و شبیه عضله‌ی پستی بزرگ به قسمت داخلی بازو می‌چسبد. بنابراین، این عضله به عضله‌ی پستی بزرگ در پایین کشیدن بازو به طرف تنه کمک می‌کند.

### عضله پستی بزرگ

عضله‌ی پستی بزرگ [3] از قسمت کمر، سراسر ستون مهره‌ها و لگن شروع شده و به قسمت داخلی استخوان بازو می‌چسبد. عمل اصلی این عضله پایین کشیدن بازوها از وضعیت بالا کشیده شده به سمت تنه می‌باشد مانند هنگامی که شما یک میله را گرفته و قصد دارید بدنتان را از آن بالا بکشید. این امر دلیل این است که چرا تمریناتی مانند بارفیکس، لت و پول آور تمریناتی مشهور برای تقویت این عضله می‌باشند.

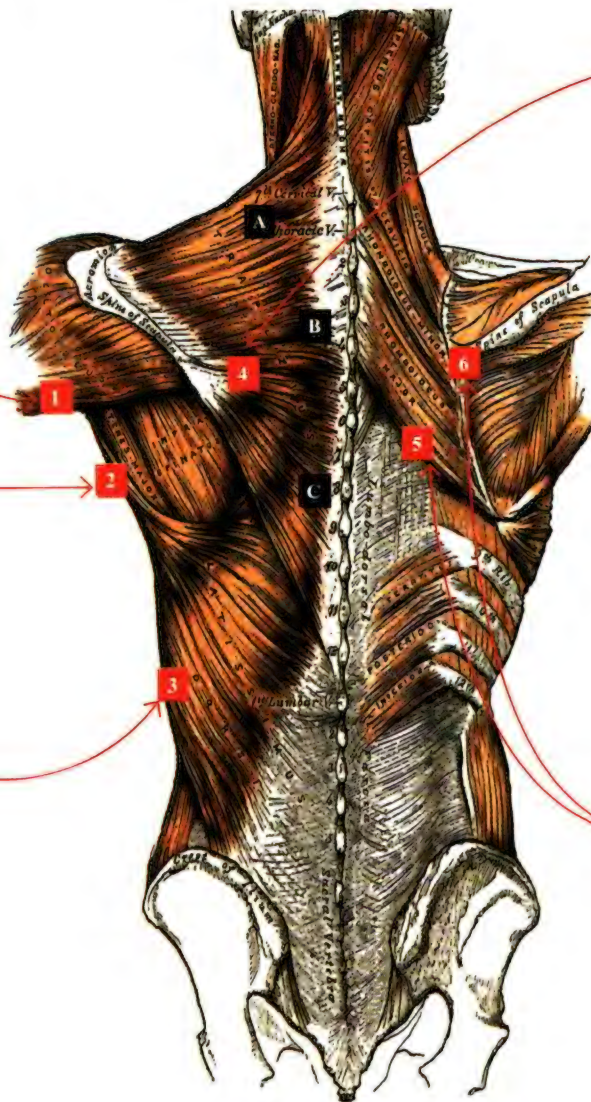
### عضله‌ی دوزنقه

عضله‌ی دوزنقه [4]، عضله‌ای طویل و منثلی شکل بوده و در قسمت فوقانی پشت قرار دارد. به دلیل ترتیب قرارگیری تارهای این عضله، عضله‌ی دوزنقه‌ی وظایف متعددی را برعهده دارد. قسمت فوقانی عضله‌ی دوزنقه [A] مسئول بالا کشیدن کتف می‌باشد. این عمل به شما اجازه می‌دهد که شانه‌های خود را بالا بکشید. این نکته‌ی باارزشی است که بهترین حرکات برای فعالیت تارهای این عضله، نشر از بغل و شرآگ می‌باشند که در فصل ۶ در رابطه با آن‌ها توضیح داده ایم.

در قسمت میانی عضله‌ی دوزنقه [B]، تارهای عضلانی به صورت عمودی به طرف ستون مهره‌ها قرار دارند. این قسمت مسئول نزدیک کردن کتف‌ها به یکدیگر و به سمت قسمت میانی پشت می‌باشد. تمرینات پارویی، تارهای این قسمت از عضله را تقویت می‌کنند. در قسمت تحتانی عضله‌ی دوزنقه [C]، تارهای عضلانی به صورت صعودی به کتف متصل شده‌اند و کتف‌ها را به سمت پایین می‌کشند. حرکات پارویی بخوبی باعث فعالیت این عضلات می‌شود.

### عضله متوازی الاضلاع

در زیر عضله‌ی دوزنقه، عضله‌ی متوازی الاضلاع بزرگ [5] و کوچک [6] قرار دارد. این عضلات کوچک از ستون مهره‌ها شروع شده و به کتف‌ها می‌چسبند. این عضلات به عضله‌ی دوزنقه در نزدیک کردن دو کتف به یکدیگر کمک می‌کند.





در این فصل، ۱۰۳ تمرین ویژه عضلات پشتی ارائه شده است. این تمرینات به دو قسمت: تمرینات عضلات فوقانی پشت و تمرینات لت تقسیم شده اند. در هر بخش، توجه اصلی شما باید بر روی تمرینات اصلی معطوف شود. هنگامی که بتوانید در انجام این گونه تمرینات ماهر شوید، توانایی انجام تمرینات متنوع به صورت بدون نقص را نیز خواهید داشت.

### تمرینات پارویی و نشرها

این تمرینات عضلات قسمت میانی و فوقانی پشت، متوازی الاضلاع بزرگ و کوچک را هدف قرار می دهند. این تمرینات همچنین باعث درگیری عضلات قسمت فوقانی دوزنقه، قسمت خلفی دلتوئید، عضلات چرخاننده بازو (روتاتور کاف) در بخش اصلی حرکت و یا ثابت کردن برخی از قسمت ها در طول تمرین می شوند.

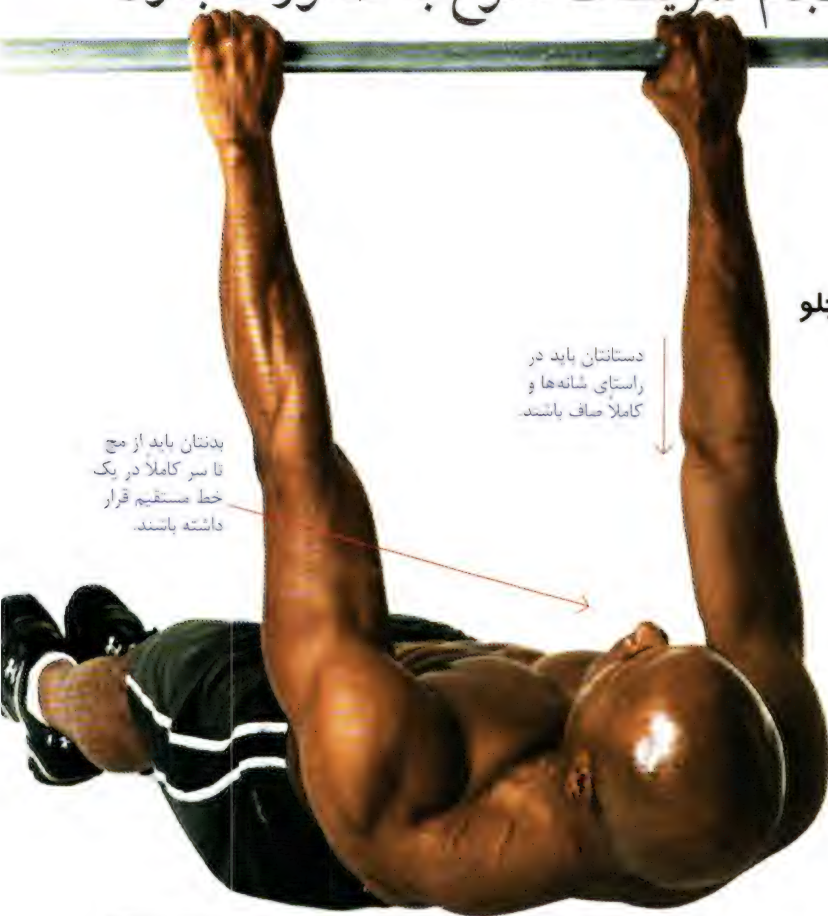
**حرکت اصلی**  
بارفیکس خوابیده،  
کف دست ها روبه جلو  
(پارویی معکوس)

A

- میله را با دو دست به اندازه ی عرض شانه بگیرید.

دستانان باید در  
راستای شانه ها و  
کاملاً صاف باشند.

بدننات باید از میچ  
تا سر کاملاً در یک  
خط مستقیم قرار  
داشته باشند.



## چرا این تمرینات برای بدن مفید هستند؟

این تمرینات به دلیل تقویت عضلات دوزنقه و متوازی الاضلاع به تقویت کمر بند شانه‌ای کمک می‌کند. عدم توانایی این عضلات قدرت عضلات اکستنسوری سینه را کاهش می‌دهد. برای مثال شاید عضلات سینه‌ای شما توانایی پرس وزنه‌ی ۸۴ کیلوگرمی را داشته باشند، اما به دلیل ناتوان بودن عضلات کمر بند شانه‌ای، عضلات سینه نمی‌توانند این وزنه را بلند کنند. بنابراین قدرت خود را در حرکت پارویی برای افزایش قدرت کل بدن بالا ببرید.

## بارفیکس معکوس؟

همان مقدار که شنا روی تقویت عضلات سینه اثر دارد، بارفیکس نیز روی تقویت عضلات پشت تأثیر می‌گذارد. همچنین بارفیکس نه فقط برای عضلات میانی و بالایی پشت مؤثر است، بلکه در تقویت عضلات بخش مرکزی بدن نیز نقش دارد.

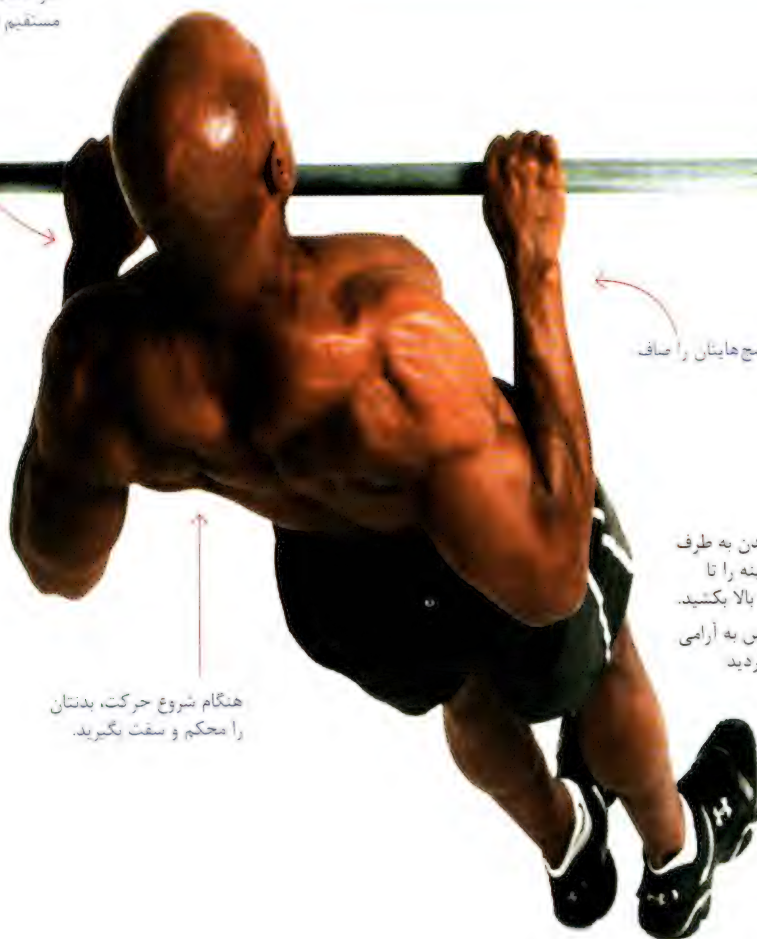
بدنتان باید از میج پا تا سر کاملاً در یک خط مستقیم قرار داشته باشد.

سعی کنید میج‌هایتان را صاف نگه دارید.

هنگام شروع حرکت، بدنتان را محکم و سفت بگیرید.

- حرکت را با کشیدن بدن به طرف میله شروع کرده و سینه را تا نزدیکی تماس با میله بالا بکشید.
- کمی مکث کنید، سپس به آرامی به وضعیت شروع بازگردید

B





### تمرین شماره ۱

#### پارویی معکوس تعدیل شده

- میله‌ی بارفیکس را به صورتی که پشت دست‌ها روبه صورت باشد و فاصله‌ی بین دودست کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد بگیرید. پاهای شما باید کشیده و زانو در زاویه‌ی ۹۰ درجه قرار داشته باشد. سپس با حفظ این وضعیت، سینه‌ی خود را به سمت میله بالا بکشید.

خم کردن زانوها میزان وزن بدن‌تان را که می‌خواهید بالا بکشید، کاهش می‌دهد.



### تمرین شماره ۲

#### پارویی معکوس کف دست‌ها روبه صورت

- میله‌ی بارفیکس را به صورتی که کف دست‌ها روبه صورت و به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز باشد، بگیرید. گرفتن دست‌ها به این صورت باعث می‌شود عضله‌ی دوسر بازو سخت‌تر کار کند. سپس بدن را به بالا کشیده و با مکث کوتاهی دوباره به وضعیت شروع باز گردید.

گرفتن میله با چرخش خارجی ساعد باعث فعالیت سخت‌تر عضله‌ی دو سر بازویی می‌شود.



### تمرین شماره ۳

#### پارویی معکوس با پاهای بالا گذاشته شده

- ابتدا پاها را روی جعبه یا نیمکتی که روی زمین است، قرار دهید. این کار باعث سخت‌تر شدن تمرین می‌شود. دلیل این امر منتقل شدن وزن پاها بر روی دست‌ها در طول حرکت می‌باشد.



بالا قرار دادن پاها به دلیل افزایش وزنی که باید بالا بکشید، تمرین را سخت‌تر می‌کند.

### تمرین شماره ۴

#### پارویی معکوس با قرار دادن پاها بر روی توپ سوئیسی

- برای وضعیت شروع در این تمرین پاهای خود را روی توپ سوئیسی گذاشته و آن را محکم کنید. سپس حرکت را انجام دهید.



به دلیل اینکه توپ در حین تمرین تمایل به جابه‌جا شدن دارد، عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن به طور سخت‌تری به فعالیت گرفته می‌شوند تا تعادل بدن را روی توپ حفظ کنند.





### تمرین شماره ۶

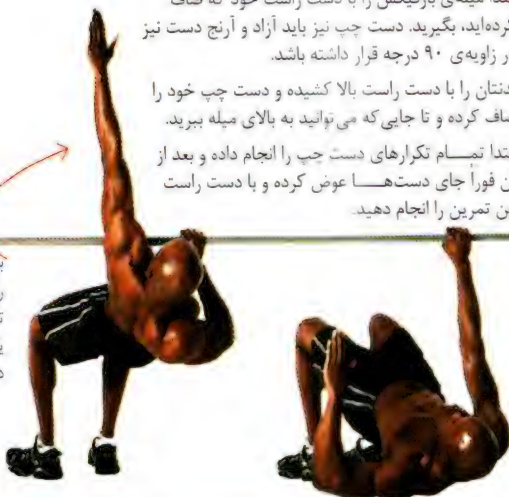
#### پارویی معکوس تک دست

ابتدا میله‌ی بارفیکس را با دست راست خود که صاف کرده‌اید، بگیرید. دست چپ نیز باید آزاد و آرنج دست نیز در زاویه‌ی ۹۰ درجه قرار داشته باشد.

• بدنتان را با دست راست بالا کشیده و دست چپ خود را صاف کرده و تا جایی که می‌توانید به بالای میله ببرید.

• ابتدا تمام تکرارهای دست چپ را انجام داده و بعد از آن فوراً جای دست‌ها عوض کرده و با دست راست این تمرین را انجام دهید.

بدنتان را از شانه‌ها تا زانوهای یک خط نگه دارید.



### تمرین شماره ۵

#### پارویی معکوس به همراه حمل وزنه

• برای سخت‌تر شدن تمرین، وزنه‌ای را روی سینه‌ی خود گذاشته و حرکت را انجام دهید.



### تمرین شماره ۸

#### پارویی معکوس با حوله

- دو حوله برداشته و در محل قرارگیری دستانتان، به میله ببندید.
- انتهای دو حوله را به طوری که کف دستانتان رویه جلو باشد بگیرید.
- سپس سینه‌تان را تا جایی که می‌توانید بالا بکشید.



گرفتن حوله باعث افزایش فشار روی عضلات مچ دست شده و به قدرتمند شدن عضلاتی که در گرفتن به کار می‌روند همراه با قدرتمند ساختن عضلات پشت کمک می‌کند.

### تمرین شماره ۷

#### پارویی معکوس به صورت آویزان

• دو بند را در دست گرفته و آن‌ها را به اندازه‌ی فاصله‌ی عرض شانه به میله‌ی بارفیکس متصل کنید. فاصله‌ی بندها تا زمین باید حدود ۹۰ سانتی‌متر باشند.



در این تمرین به دلیل حرکت بندها روی میله، عضلات روتاتور کاف به شدت فعال می‌شوند تا از این عمل جلوگیری کنند.

## حرکت اصلی پارویی با هالتر

۸

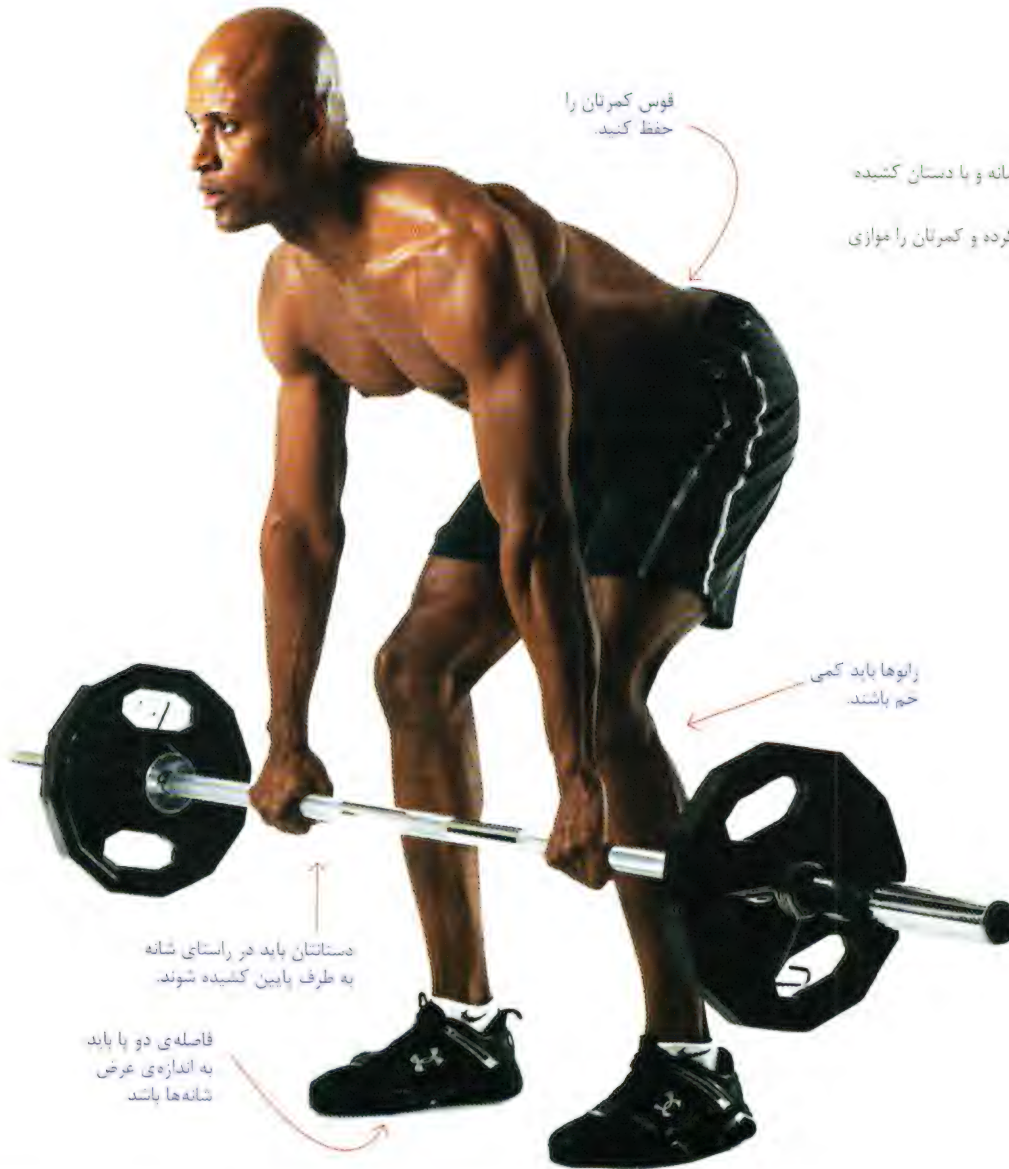
- هالتر را به اندازه‌ی عرض شانه و با دستان کشیده بگیرید.
- سپس زانو و ران‌ها را خم کرده و کمرتان را موازی زمین قرار دهید.

قوس کمرتان را  
حفظ کنید.

زانوها باید کمی  
خم باشند.

دستانتان باید در راستای شانه  
به طرف پایین کشیده شوند.

فاصله‌ی دو پا باید  
به اندازه‌ی عرض  
شانه‌ها باشد

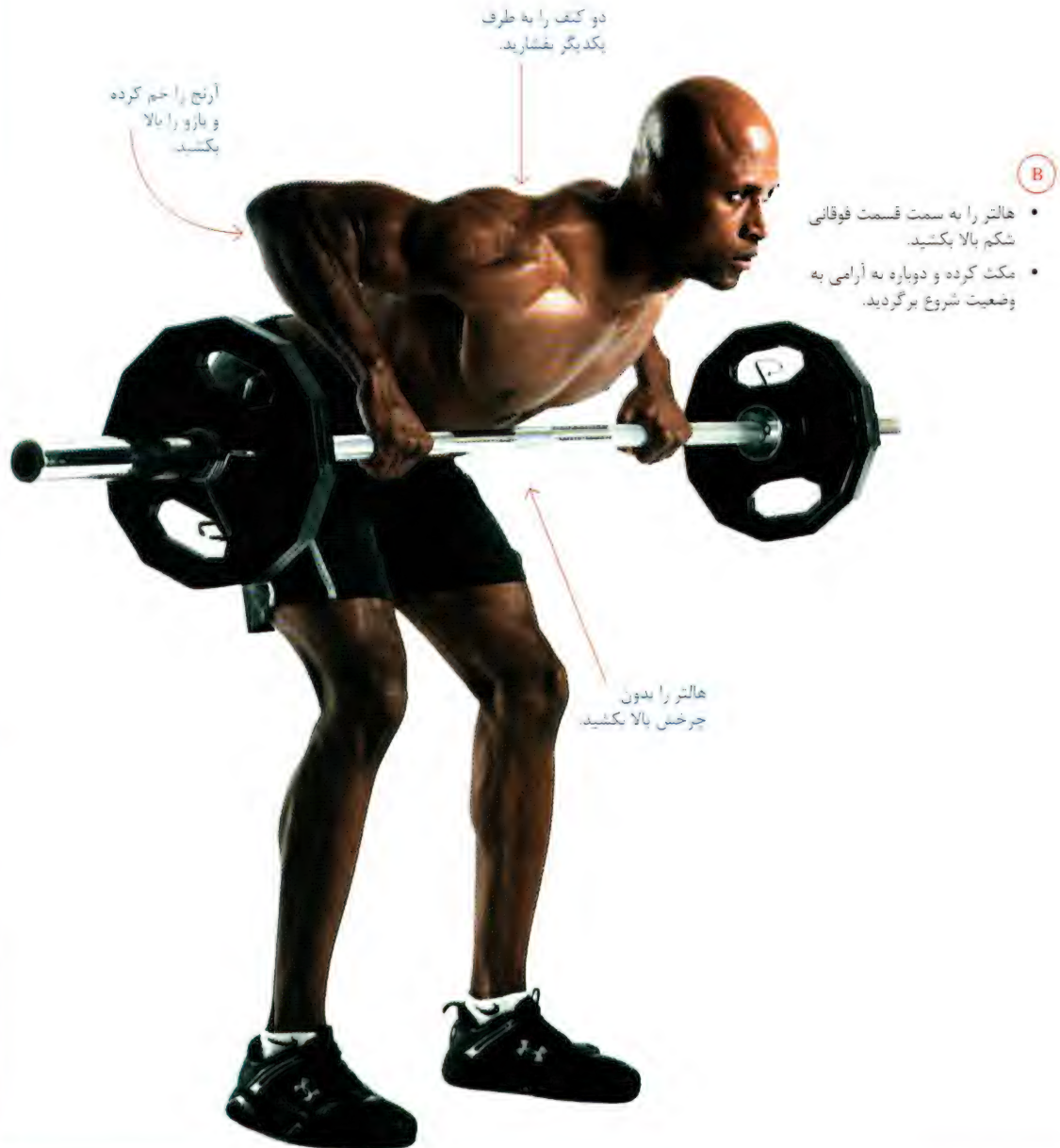




### اشتباه عضلانی

شما هنگام انجام حرکت پارویی به کمر خود قوس می دهید

هنگام اجرای این حرکت کمرتان را گرد نکنید، این کار باعث آسیب دیدگی کمر و مخصوصاً فتق یا هرنیای دیسک می شود. برای پرهیز از این کار کمرتان را صاف نگه داشته و به آن چرخش ندهید. برای بلند کردن هالتر نیز با استفاده از کمک زانوها این کار را انجام دهید. در طول تمرینات نیز باید کمرتان بدون چرخش باشد. بنابراین بدون تغییر در وضعیت بالاتنه، آن را تا جایی که تقریباً موازی زمین شود به جلو ببرید. سپس وضعیت بدنی خود را در آینه بررسی کنید.





وضعیت‌های مختلف گرفتن دمبل به صورت چرخش داخلی ساعدها، چرخش خارجی ساعدها، وضعیت خشی یا طبیعی ساعدها به همراه وضعیت چرخش خارجی بازو را می‌توان با تمام هشت تمرین جایگزین که با دمبل آورده شده است ترکیب کرد. بنابراین شما می‌توانید در این بخش با ترکیب این حرکات، از ۸ حرکت، ۳۲ حرکت متنوع بسازید.

### نوع اول گرفتن دمبل‌ها

#### تمرینات شماره ۵ تا ۸ پارویی با دمبل به صورت متناوب



- مانند تمرینات قبل دو دمبل برداشته و با خم کردن ران و زانوها، کمرتان را موازی زمین قرار دهید.

کف دست‌ها رویه بدن



- این بار به جای دو دست، حرکت را با یک دست انجام دهید.
- هنگام بالا بردن یک دمبل، دمبل دیگر را پایین بیاورید.

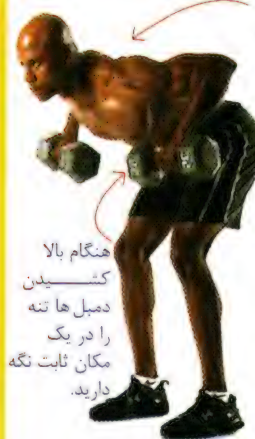
#### تمرینات شماره ۱ تا ۴ پارویی با دمبل



- دمبل را در دست گرفته و با خم کردن زانوها و ران کمرتان را موازی زمین قرار دهید.
- سپس دمبل‌ها را در راستای شانه‌ها به پایین بکشید.

فاصله‌ی بین دو پا به اندازه عرض شانه‌ها باشد.

کتف‌ها را به سمت یکدیگر فشار دهید.



- با خم کردن آرنج و بالا کشیدن بازو دمبل‌ها را بالا بیاورید.
- مکث کوتاهی کرده و به حالت اولیه بازگردید.

## تمرینات شماره ۹ تا ۱۲

### پارویی با دستان بدون چرخش به صورت تک پا

A

- دو دمبل برداشته و ران و زانوها را تا جایی که کمرتان موازی زمین قرار گیرد، خم کنید.



B

- دمبل‌ها را تا کنار بدن بالا بکشید.
- در هر سس، پای تکیه‌گاه را تعویض کنید.

آرنج‌ها را به صورتی که بزرگ به تهنه اند بالا بکشید.



هنگام بالا کشیدن دمبل‌ها، پانتهان را در هوا نگه دارید.

## نوع دوم گرفتن دمبل‌ها



### وضعیت خشی یا طبیعی دستان

در این حالت کف دو دست باید روبه یکدیگر باشند. هنگامی که شما حرکت پارویی را آغاز می‌کنید، آرنج‌ها را نزدیک به بدنتان حفظ کنید.



## تمرینات شماره ۱۳ تا ۱۶

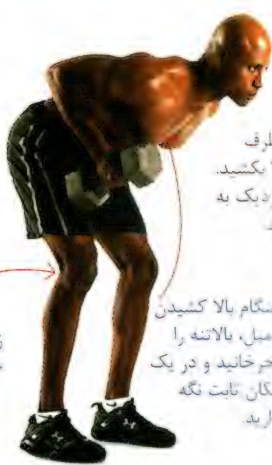
### پارویی با دمبل تک دست بدون چرخش دست

A

- یک دمبل را با دست برداشته و با خم کردن ران و زانوها کمرتان را موازی زمین قرار دهید.
- به دمبل اجازه دهید که دستتان را در راستای شانه به سمت پایین بکشد.

دمبل را با ساعد بدون چرخش بگیرید، پانتهان کف دستان باید به سمت چپ باشد.

حرکت پارویی تک دست باعث فعال شدن عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن برای بدست آوردن تعادل می‌شود و از این‌رویه تقویت عضلات این ناحیه کمک می‌کند.



B

- دمبل را به طرف کنار بدن بالا بکشید. آرنج‌تان را نزدیک به تنه نگه دارید.

هنگام بالا کشیدن دمبل، پانتهان را در یک مکان ثابت نگه دارید.

زانو پانتهان را اندکی خم کنید.



عضلات ناحیه مرکزی بدن را محکم کنید. دست‌ها را آزاد را به صورتی که کف دست روبه بالا قرار دارد بر روی کمر خود قرار دهید.

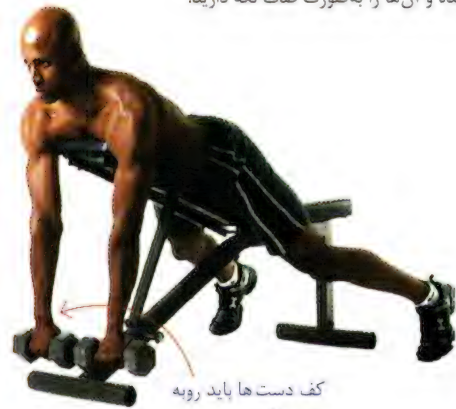


## تمرینات شماره ۱۷ تا ۲۰

### پارویی با دمبل روی نیمکت شیبدار به بالا

A

- روی یک میز شیبدار به بالا با سینه دراز بکشید.
- دستانتان را در راستای شانه‌ها به پایین کشیده و آن‌ها را به صورت صاف نگه دارید.



B

- آرنج‌ها را بالا کشیده و دمبل‌ها را تا کنار بدن بالا بیاورید.

قوس طبیعی کمرتان را حفظ کنید و به قسمت فوقانی پشت اجازه‌ی خم شدن به جلو را ندهید.



## نوع سوم گرفتن دمبل‌ها



کف دست‌ها روبرو پشت و آرنج‌ها روبرو خارج در این وضعیت کف دست‌ها را روبرو عقب حفظ کرده و آرنج‌ها را تاجایی که عمود بر تنه شوند، بالا بکشید.



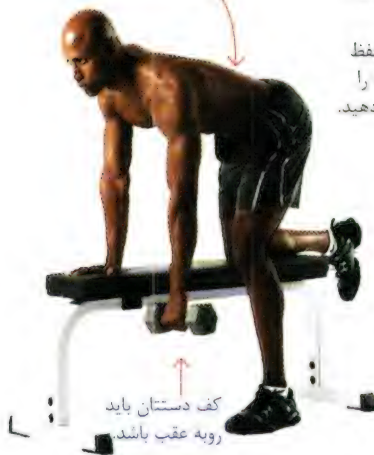
## تمرینات شماره ۲۱ تا ۲۴

### پارویی تک دست با زانو زدن یک پا بر روی میز

A

- ابتدا زانوی راست و دست راست را روی نیمکت قرار دهید.
- قوس کمرتان را حفظ کرده و تنه‌ی خود را موازی زمین قرار دهید.

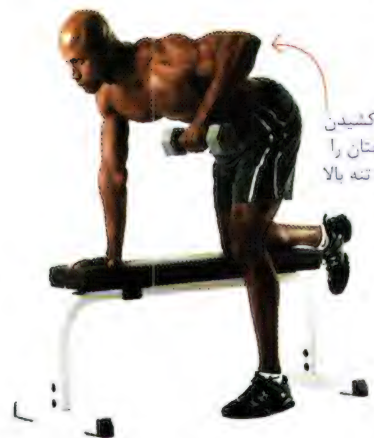
کمرتان را گرد نکنید.



B

- دمبل را به طرف کنار بدن بالا بکشید به صورتی که بازویشان عمود بر تنه شود.

هنگام بالا کشیدن دمبل، آرنجتان را در نزدیکی تنه بالا بیاورید.







### تمرینات شماره ۲۹ تا ۳۲

#### پارویی تک دست ایستاده با حمایت دست دیگر، چرخش داخلی دست

A

- یک دمبل را با دست راست بردارید.
- دست چپ را روی نیمکت در جلوی رانان قرار دهید.
- دستتان را کاملاً صاف کنید. کف دستتان به سمت جلو باشد.

بالا تنه باید تقریباً موازی زمین باشد.



B

- دمبل را به صورتی که آرنجتان را نزدیک به تنه حفظ کرده‌اید، بالا بکشید.

گرفتن دمبل با چرخش خارجی ساعد باعث افزایش درگیری عضله دوسر بازویی می‌شود.



### نوع چهارم گرفتن دمبل ها



### کف دست‌ها روبه جلو

در این وضعیت کف دست‌ها باید روبه جلو بوده و شبیه به وضعیت خنثی دستان، آرنج‌ها را نزدیک به بدن حفظ کنید.



### تمرینات شماره ۲۵ تا ۲۸

#### پارویی تک دست و پا، کف دست روبه جلو

A

- یک دمبل را به صورتی که کف دستتان روبه جلو باشد، بگیرید.
- دست چپ را روی نیمکت و در راستای رانان قرار دهید.
- پای راست خود را به عقب برده و در هوا نگه دارید.

قوس طبیعی کمرتان را حفظ کنید.



B

- دمبل را به صورتی که آرنجتان را نزدیک به تنه حفظ کرده‌اید، بالا بکشید.

پایان را تا جایی که با بالا تنه در یک خط قرار گیرد، بالا بکشید.

کف دستتان باید روبه جلو باشد.

رانوبتان را اندکی خم کنید.



### تمرین شماره ۳۳

#### فیس پول با دمبل به همراه چرخش خارجی

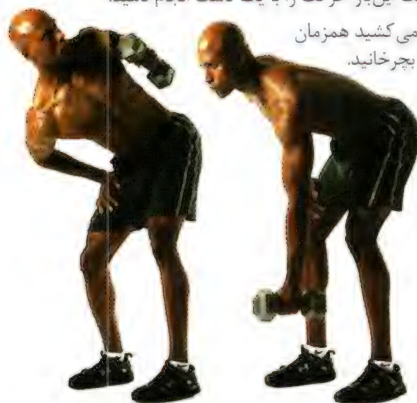
- دو دمبل را به دست گرفته و با سینه روی میز شیبدار به بالا بخواهید.
- کف دستان را روبه یکدیگر گرفته و آن‌ها را در راستای شانه‌ها به پایین بکشید. در اولین حرکت دستان خود را خم کرده و دمبل‌ها را تا کنار صورت خود بالا بیاورید.
- در یک حرکت بازوها را خم کرده و دمبل‌ها را تا نزدیکی صورت بالا بیاورید و همزمان بازوها را تا جایی که می‌توانید بالا بکشید.
- مکث کوتاهی کرده و دوباره به وضعیت شروع برگردید.



### تمرین شماره ۳۴

#### پارویی تک دست بدون چرخش دست‌ها همراه با چرخش تنه

- به جای استفاده از دو دست این بار حرکت را با یک دست انجام دهید.
- هنگامی که دمبل را بالا می‌کشید همزمان بالاتنه را به همان سمت بچرخانید.
- مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه برگردید.
- ابتدا تعداد تکرارهای یک دست را کامل کرده و سپس تمرین را با دست دیگر انجام دهید.



### تمرین شماره ۳۵

#### پارویی تک دست و پا همراه با چرخش دست

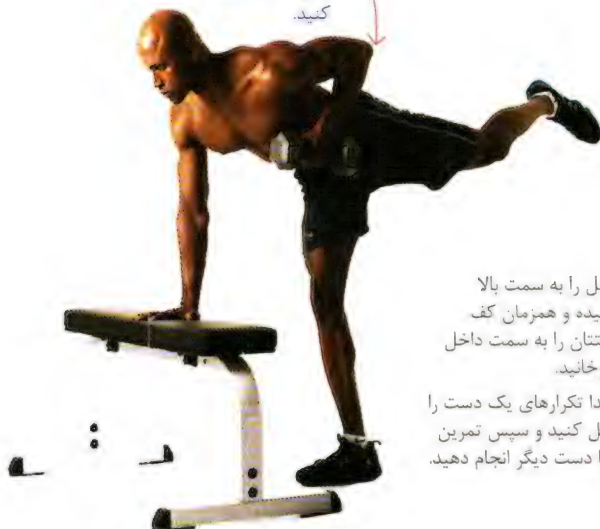
قوس طبیعی کمرتان را حفظ کنید.

- یک دمبل را با دست چپ گرفته و کف دست خود را به سمت خارج بچرخانید.
- پای چپ خود را تا جایی که با بالاتنه در یک خط قرار گیرد، بالا ببرید.



هنگام بالا کشیدن دمبل‌ها، آرنج‌ها را نزدیک به تنه حفظ کنید.

- دمبل را به سمت بالا کشیده و همزمان کف دستتان را به سمت داخل بچرخانید.
- ابتدا تکرارهای یک دست را کامل کنید و سپس تمرین را با دست دیگر انجام دهید.







## شگفت انگیزترین تمرین برای عضلات پشت!

بیشتر مردم فکر می‌کنند که تمرینات نشر برای تقویت عضلات شانه به‌خصوص برای قسمت خلفی دلتوئید مفید است. این نکته درست است، اما باید این را نیز در نظر گرفت که اگر شما تمرین را با خم نکردن آرنج‌ها انجام دهید فشار زیادی به قسمت میانی و بالایی عضلات پشت وارد می‌آید. همچنین نکته‌ی مهم دیگر در این تمرین، فشردن کتف‌ها به یکدیگر در هنگام بالا کشیدن وزنه است.

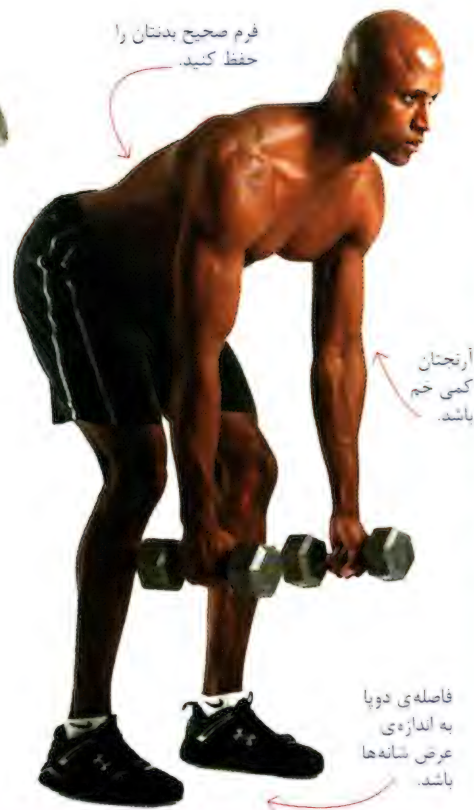
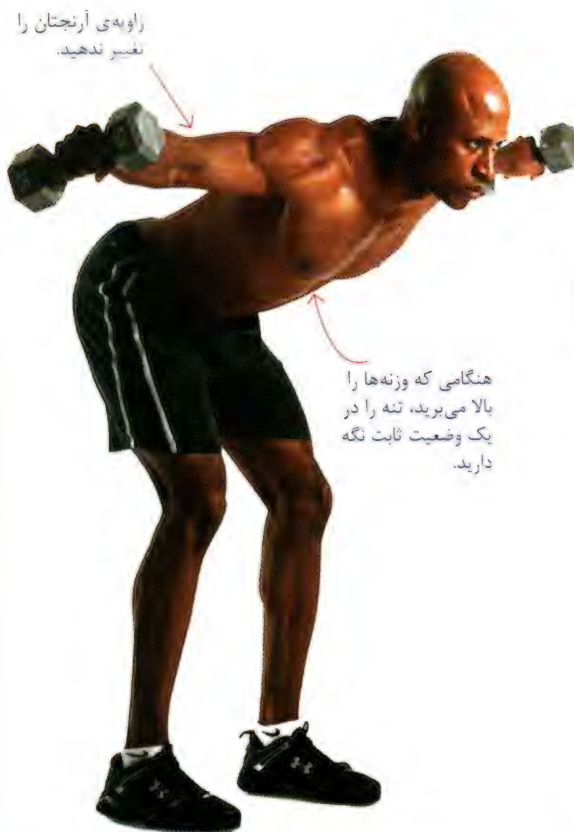
## حرکت اصلی نشر خم

A

- دو دمبل برداشته و از مفصل ران به سمت جلو خم شوید. در این حالت باید بالاتنه‌ی شما موازی سطح زمین قرار گیرد.
- کف دستانتان را رویه یکدیگر گرفته و آن‌ها را در جلوی بدن به صورت کشیده به طرف پایین ببرید.

B

- بدون حرکت دادن بالاتنه، دست‌ها را ناحایی که با بدن‌تان در یک راستا قرار گیرند، بالا بیاورید.
- سپس مکت کوتاهی کرده و به‌طور آهسته به وضعیت شروع برگردید.

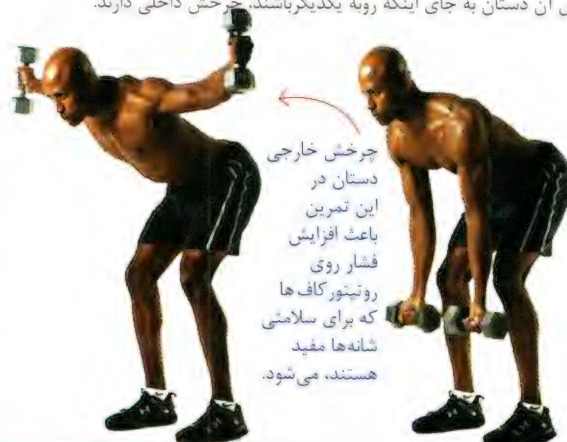




## تمرین شماره ۱

### نشر خم به همراه کف دستان روبه جلو (چرخش خارجی دستان)

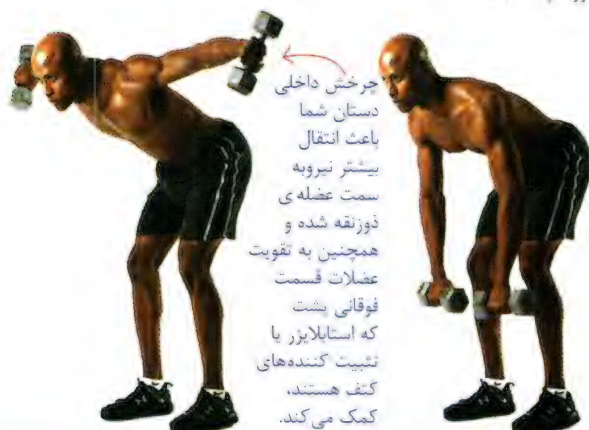
- این تمرین را با چرخش داخلی دستان انجام دهید. این تمرین مانند تمرین قبل است و در عوض آن دستان به جای اینکه روبه یکدیگر باشند، چرخش داخلی دارند.



## تمرین شماره ۲

### نشر خم با چرخش داخلی دستان

- تفاوت این تمرین با تمرین قبل در نحوه ی گرفتن دست هاست. در این تمرین به جای چرخش داخلی دست ها، چرخش خارجی را انجام دهید به طوری که کف دستان شما روبه پشت باشد.



## تمرین شماره ۳

### نشر خم نشسته

- دو دمبل برداشته و به جای ایستادن این بار در انتهای میزی بنشینید، سپس حرکت نشر را در این وضعیت انجام دهید.



## تمرین شماره ۴

### نشر با دمبل به صورت خوابیده

- یک دمبل را با دست راست خود برداشته و به سمت چپ بدنتان بر روی نیمکت دراز بکشید.
- آرنج چپتان را به صورت تکیه گاه روی نیمکت قرار دهید.
- دست راستتان را به پایین کشیده، به صورتی که بر زمین عمود شود، کف دست راستتان باید روبه عقب و آرنجتان کمی خم باشد.
- بدون خم کردن آرنج، دستان را بالا کشیده و همزمان دستان را به صورتی که کف دست روبه صورت باشد بچرخانید.
- به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



## تمرین شماره ۵ نشر خم با سیم کش کراس

A

- دو دستگیره رکابی شکل را به قسمت پایینی دستگاه سیم کش متصل کنید.
- با دست چپ دستگیره‌ی سمت راست و با دست راست دستگیره‌ی سمت چپ دستگاه را بگیرید.
- زانوها و ران‌ها را خم کرده و تنه را تا جایی که موازی زمین شود، پایین بیاورید.

B

- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج‌ها، بازوها را تا جایی که موازی زمین شوند، بالا بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

هنگام بالا کشیدن دستان، تنه را در یک وضعیت ثابت نگه دارید.



قوس طبیعی کمرتان را حفظ کنید.



دستان باید در راستای شانه‌ها پایین کشیده شوند.

## تمرینات نشر Y - T - L - W - I

این تمرینات اعجاب‌انگیز هستند، تمرینات چند قسمتی که بخش بالایی پشت که استابلایزر شانه هستند، به خصوص ذوزنقه را تقویت می‌کنند. همچنین این تمرینات باعث تقویت شانه‌ها در همه‌ی جهت‌ها شده و به نیرومند کردن عضلات روتیتورکاف و دلتوئید کمک می‌کند. شما می‌توانید تمام تمرینات نشر Y - T - L - W - I را برای کامل شدن برنامه‌ی تمرینی عضلات پشت، با دمبل یا بدون دمبل انجام دهید. این مسئله (وجود اضافه بار در تمرین) به توانایی شما بستگی دارد. هنگامی که شما از وزنه در طول این تمرینات استفاده نمی‌کنید، مطمئن شوید که دستان شما در طول تمرین در وضعیت درست قرار دارند. شما می‌توانید این تمرینات را به صورت خوابیده روی نیمکت شیبدار به بالا یا بر روی توپ سوئیسی انجام دهید. استفاده از توپ سوئیسی تمرینات را مشکل‌تر می‌سازد، زیرا عضلات ناحیه‌ی مرکزی شما برای بدست آوردن تعادل روی توپ به کار گرفته می‌شوند. همچنین تمرینات نشر Y - T - I را می‌توان روی زمین نیز انجام داد.

## نشر Y روی نیمکت شیبدار به بالا

- A
- زاویه‌ی شیب میز را رویه بالا تنظیم کرده و با سینه بر روی آن بخوابید.



- B
- دستان را تا جایی که با بدنتان زاویه‌ی ۳۰ درجه پیدا کنند به بالا کشیده تا در یک خط راست با بدنتان قرار گیرند.
  - مکث کوتاهی کرده و به آرامی به وضعیت شروع بازگردید.







## برنامه ی تمرینات عضلات فوقانی پشت خود را کامل کنید

تعداد ۱۰ تکرار از نشر ۷  
را انجام داده و سپس به  
سرعت ۱۰ تکرار از نشر  
T را انجام دهید. تمام  
حرکات نشر YTLWI را  
انجام دهید. ۲ دقیقه بین  
هر تکرار استراحت کنید.

## تمرینات پشت بدون نیاز به لوازم

تعداد ۱۲ تکرار از  
تمرینات نشر  
YTLLWI به صورت  
خوابیده به شکم بر روی  
زمین را بدون استراحت  
بین حرکات انجام دهید.

## پنج تمرین اضافه

تمرینات نشر

YTLLWI را می توان  
علاوه بر روی میز شیبدار  
به بالا، توپ سوئیسی و  
زمین، در وضعیت های  
خم شده به سمت جلو  
مانند حرکات پارویی یا  
دمبل و هالتر نیز انجام  
داد. در طول تمرین فقط  
از وضعیت صحیح قوس  
کمری خود اطمینان  
حاصل کنید.

## نشر ۷ روی زمین



انگشت شستمان باید  
به سمت بالا باشد.

در این وضعیت دستانتان  
باید با بدن شکل ۷ بسازند.

- به شکم روی زمین بخوابید. دستانتان را روی زمین قرار داده و آن ها را به سمت بالا بکشید. زاویه دستان شما با بدنتان باید ۳۰ درجه و کف دست ها رویه یکدیگر باشند.

- دستانتان را تا جایی که می توانید بالا بکشید.
- مکث کوتاهی کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

## نشر ۷ روی توپ سوئیسی



دستانتان را در راستای  
شانه ها پایین بکشید.

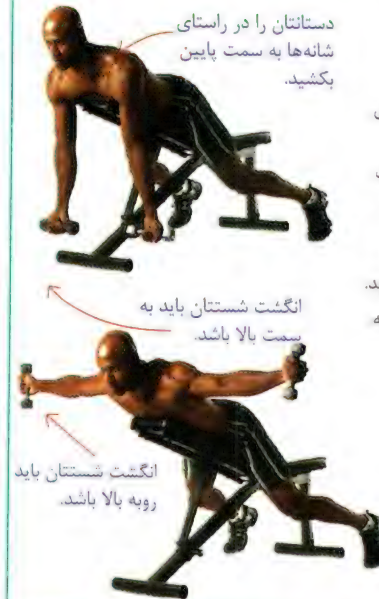
کف دستان  
باید رویه  
یکدیگر باشند.

- دستان خود را بالا کشیده، به صورتی که با بدنتان زاویه ی ۳۰ درجه پیدا کرده و در یک خط مستقیم با بدنتان قرار گیرد.
- مکث کوتاهی کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

- به سینه روی توپ سوئیسی به طوری که کمرتان صاف باشد، دراز بکشید.

## نشر T روی میز شیبدار به بالا

- یک جفت دمبل برداشته و با سینه روی میز شیبدار به بالا دراز بکشید.
- دستانتان را در راستای شانه‌ها به سمت پایین بکشید. همچنین کف دستانتان باید رو به جلو باشند. دستانتان را به سمت خارج از بدن‌تان به طوری که با بدن‌تان در یک خط قرار گیرند، بالا ببرید.
- مکث کوتاهی کرده و سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید.



## نشر T روی زمین

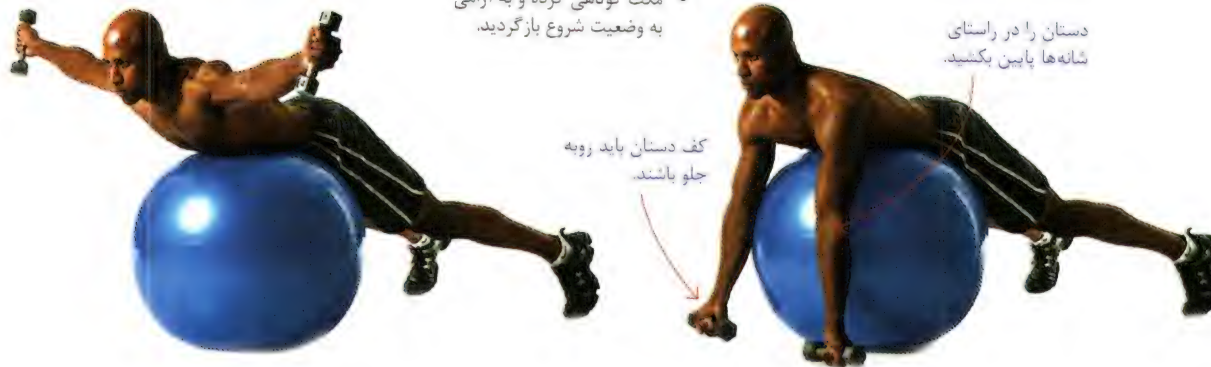
- به شکم روی زمین خوابیده و دستانتان را تا جایی که عمود بر بدن شوند، به کنار بدن ببرید. در این هنگام انگشت شست شما باید در بالاترین وضعیت باشد. سپس تا جایی که می‌توانید دستانتان را بالا بکشید.
- مکث کوتاهی کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



## نشر T روی توپ سوئیسی

- به شکم روی توپ سوئیسی خوابیده به صورتی که کمر صاف و سینه‌تان روی توپ قرار داشته باشد.

- دستانتان را به سمت خارج از بدن به طوری که در یک خط با بدن‌تان قرار گیرند، بالا ببرید.
- مکث کوتاهی کرده و به آرامی به وضعیت شروع بازگردید.



## نشر L روی میز شیبدار به بالا

A

- یک جفت دمبل برداشته و به سینه روی میز شیبدار به بالا دراز بکشید.
- دستانتان را در راستای شانه به سمت پایین بکشید به طوری که کف دستانتان رویه عقب باشند.

B

- دمبل‌ها را با خم کردن آرنج‌ها و بالا کشیدن بازوها بالا بکشید. در این هنگام کتف‌ها را به سمت یکدیگر بفشارید و آرنج‌ها را نزدیک به تنه حفظ کنید.

بازوها باید عمود بر تنه باشند.

C

- بدون تغییر در وضعیت آرنج‌ها، ساعدتان را تا سرحد ممکن به سمت عقب بچرخانید.
- این وضعیت را برای مدت کوتاهی حفظ کرده و دوباره به وضعیت اولیه برگردید.



## نشر L روی توپ سوئیسی

A

- به شکم روی توپ سوئیسی خوابیده به صورتی که کمرتان صاف و سینه‌تان روی توپ قرار داشته باشد.

B

- بازوها را تا جایی که می‌توانید بالا کشیده و آرنجتان را خم کنید.
- کتف‌ها را به یکدیگر بفشارید. در این وضعیت بازوها باید عمود بر بدن باشند.

دستان را در راستای شانه‌ها پایین بکشید. کف دستان نیز باید رویه عقب باشند.

C

- بدون تغییر در وضعیت آرنج‌ها، ساعدتان را تا جایی که می‌توانید به سمت عقب بچرخانید.
- مدت کوتاهی کرده و دوباره به وضعیت شروع بازگردید.

سینه‌تان را بالا نگه دارید.





## نشر W روی میز شیبدار به بالا

A

- یک جفت دمبل برداشته و با سینه روی میز شیبدار به بالا دراز بکشید.
- آرنجتان را بیشتر از ۹۰ درجه خم کرده و نزدیک کنار بدنشان نگه دارید. کف دستان باید رو به بالا باشند. انگشت شست نیز باید در وضعیت گوشه‌ی خارج دست باشد.

B

- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج، کتف‌ها را به یکدیگر فشرده و بازویان را به سمت بالا بکشید.
- در وضعیت بالا، شکل دستان شما باید مانند W باشد. مکث کوتاهی کرده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.



## نشر W روی توپ سوئیسی

A

- دو دمبل برداشته و با سینه روی توپ سوئیسی دراز بکشید به نحوی که کمرتان صاف باشد.
- آرنج‌ها را بیش از ۹۰ درجه خم کنید. بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج‌ها، دو کتف را به طرف هم بکشارید تا بازو به بالا کشیده شود.

B

- بدون تغییر در وضعیت آرنج‌ها، دستان را بالا کشیده و کتف‌ها را به طرف یکدیگر بکشارید.
- در این وضعیت، دستان شما باید به شکل W درآیند.
- مکث کوتاهی کرده و سپس به آرامی به وضعیت اولیه برگردید. این حرکت را می‌توان با چرخش کف دست به سمت‌های مختلف نیز انجام داد.



### نشر ۱ روی زمین

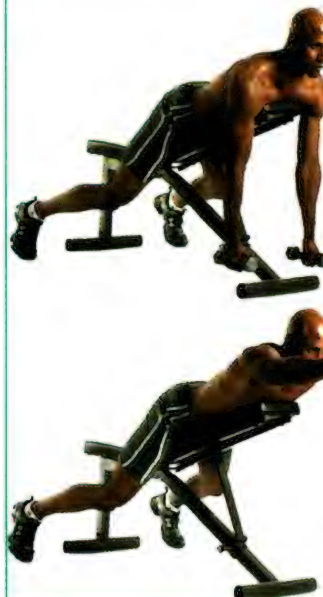
- به شکم و با دستان کاملاً کشیده در بالای سر روی زمین خوابیده به صورتی که انگشتان دست و پاها در یک خط قرار داشته باشند.
- کف دستان باید رویه یکدیگر و شست در نقطه‌ی بالایی دست باشد. دستانان را تا جایی که می‌توانید بالا ببرید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت شروع بازگردید.



کف دستانان باید رویه یکدیگر بوده و شستان نیز به سمت بالا باشد.

### نشر ۱ روی نیمکت شیبدار به بالا

- یک جفت دمبل برداشته و با سینه روی نیمکت شیبدار به بالا دراز بکشید.
- اجازه دهید دستانان در راستای شانه به طرف پایین کشیده شوند. کف دستان باید رویه یکدیگر باشند.
- سپس دستان را بالا کشیده به صورتی که پا بدنان در یک خط قرار گرفته و شکل ۱ به خود بگیرند.
- مکث کوتاهی کرده و به آرامی به وضعیت اولیه برگردید.



### نشر ۱ روی توپ سوئیسی

- دستانان را تا جایی که پا بدنان در یک خط قرار گیرند، بالا بکشید. در این وضعیت شکل دستان شما باید مانند ۱ باشد.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت شروع بازگردید.



- دو دمبل برداشته و با سینه روی توپ سوئیسی دراز بکشید به نحوی که کمرتان صاف باشد.



کف دستانان باید رویه یکدیگر باشند.

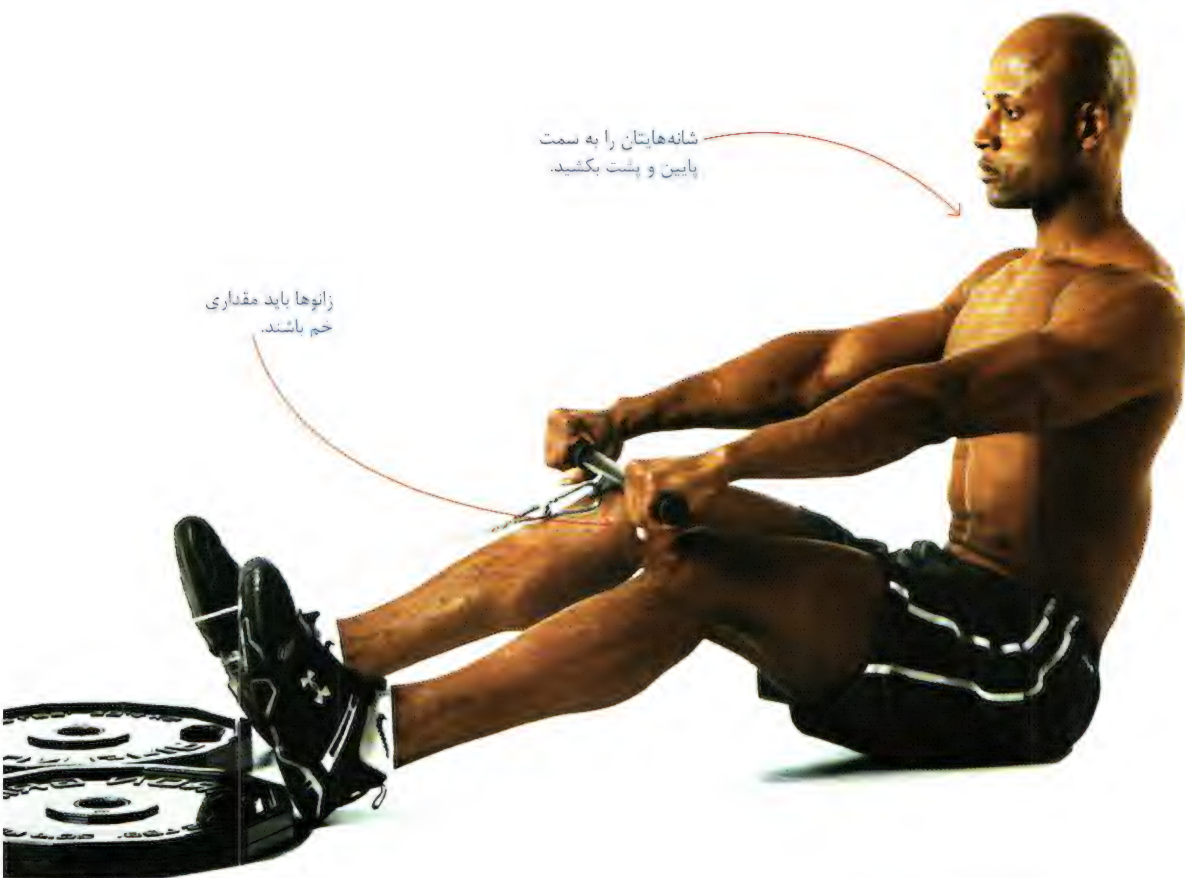
## حرکت اصلی پارویی با سیم کش

۸

- دستگیره‌ی یک سیم کش را از قسمت پایینی دستگاه گرفته و روی زمین بنشینید.
- فاصله‌ی دو دست باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد. کف دستان نیز باید روبه زمین باشند.

شانه‌هایتان را به سمت  
پایین و پشت بکشید.

زانوها باید مقداری  
خم باشند.







## اشتباه عضلانی

شما تمرین

پارویی را با

شانه‌های بالا

کشیده شده

انجام می‌دهید

هنگامی که شما

هر نوع از تمرینات

پارویی را انجام

می‌دهید، حرکت

بوسیله پایین و

عقب کشیدن

شانه‌های شما

شروع می‌شود.

چرا؟ چون در غیر

اینصورت شما

متمایلید شانه‌های

خود را بالا

بکشید که این کار

به شما اجازه‌ی

بازشدن بیش از

حد دست‌ها را

می‌دهد و در این

حین آرنج‌ها نیز

به سمت عقب

می‌روند. این فشار

بر روی قسمت

جلویی شانه‌ها

و روتاتورکاف‌ها،

فشار زیرکتفی

نامیده می‌شود. در

اکثر اوقات این

فشار می‌تواند

باعث ناپایداری

مفصل شانه و

آسیب به آن‌ها

شود.

B

• بدون حرکت در بالاتنه، میله را تا قسمت بالای شکم و زیر سینه بکشید.

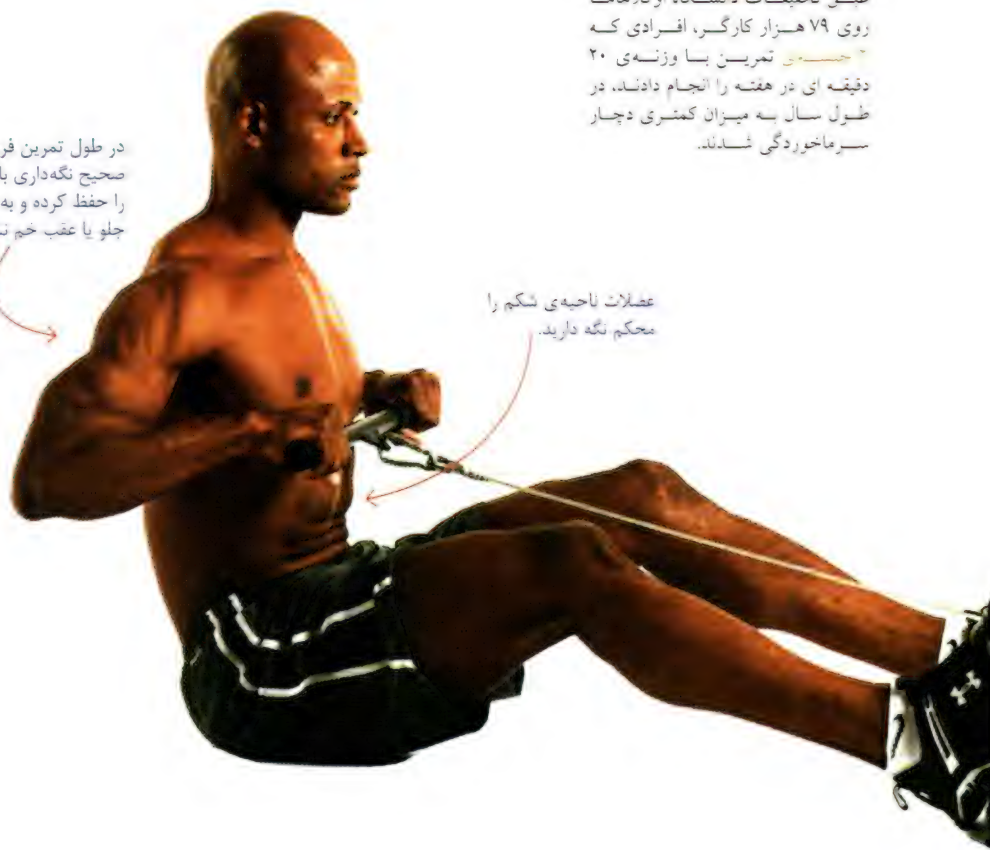
• مکث کوتاهی کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

2

طبق تحقیقات دانشگاه اوکلاهاما روی ۷۹ هزار کارگر، افرادی که **چهار** تمرین با وزنه‌ی ۲۰ دقیقه‌ای در هفته را انجام دادند، در طول سال به میزان کمتری دچار سرماخوردگی شدند.

در طول تمرین فرم صحیح نگه‌داری بالاتنه را حفظ کرده و به سمت جلو یا عقب خم نشوید.

عضلات ناحیه‌ی شکم را محکم نگه دارید.



## تمرین شماره ۱ پارویی با سیم کش دست باز

• میزان فاصله‌ی دستان شما از یکدیگر در این تمرین باید یک و نیم برابر عرض شانه‌ها باشد. مانند تمرین قبل حرکت را انجام دهید.

باز گرفتن دست‌ها باعث افزایش فشار روی بخش خلفی دلتوئید می‌شود.



## تمرین شماره ۲ پارویی با سیم کش به همراه چرخش خارجی دست‌ها

• دستگیره‌ی سیم کش به صورتی که کف دستان شما روبه بالا باشد، بگیرید. سپس میله را به سمت پایین شکم بکشید.



چرخش خارجی دست‌ها در این تمرین به عضله‌ی دوسر بازویی اجازه‌ی فعالیت بیشتری را می‌دهد.

## تمرین شماره ۳ پارویی با سیم کش با دستگیره‌های طنابی

• یک طناب را به جای میله به سیم کش متصل کنید. سپس دو انتهای طناب را گرفته و طناب را تا سینه‌ی خود بالا بکشید.



طناب را تا بالای شکم خود، بکشید.

## تمرین شماره ۴ پارویی با سیم کش کف دستان روبه هم (دستان ۷ شکل)

• یک دستگیره (رکاب) ۷ شکل را به جای میله به دستگاه متصل کنید. دستگیره را با دو دست گرفته و آن را تا قسمت میانی شکم بکشید. مکث کوتاهی کرده و به آرامی به وضعیت شروع باز گردید.

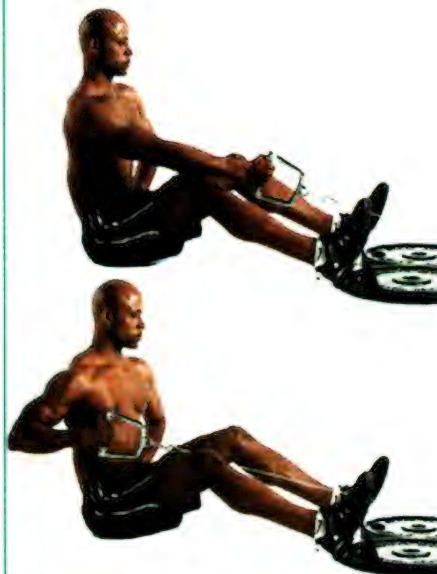


عضلات ناحیه مرکزی بدن خود را هنگام اجرای حرکت محکم کنید.

## تمرین شماره ۵

### پارویی با سیم کش تک دست

- یک رکاب را به دستگاه سیم کش متصل کنید. این بار حرکت را با یک دست و بدون چرخش انجام دهید.
- ابتدا تکرارهای یک دست را کامل کرده و سپس تمرین را با دست دیگر انجام دهید.



## تمرین شماره ۶

### پارویی با سیم کش تک دست و چرخش

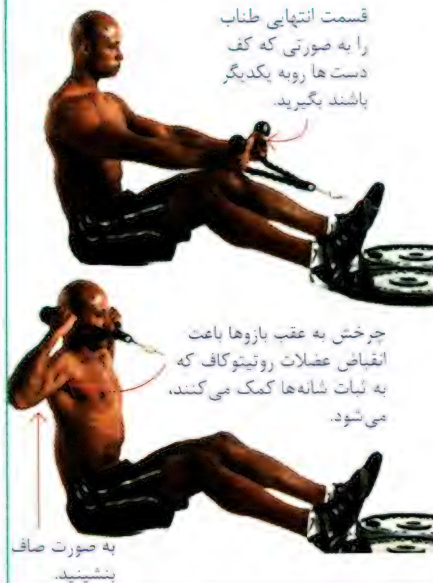
- یک دستگاه رکابی شکل را به قسمت پایینی دستگاه سیم کش متصل کرده و دستگاهی آن را بگیرید.
- همزمان با چرخاندن تنه، سیم کش را با دست راست به سمت راست بدنمان بکشید.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.



## تمرین شماره ۷

### پارویی سیم کش به سمت گردن همراه با چرخش خارجی

- یک طناب به قسمت پایینی سیم کش متصل کنید. همانطور که کفها را به سمت یکدیگر می فشارید و ساعد و بازو را به سمت عقب می برید، قسمت میانی طناب را به سمت صورت بکشید.
- مکث کرده و سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



## تمرین شماره ۸

### پارویی با سیم کش تک دست ایستاده

- یک رکاب به قسمت پایینی دستگاه متصل نمایید. آن را با دست راست گرفته و در وضعیت یک پا جلو و یک پا عقب بایستید. اگر با دست راست دسته را گرفته اید باید پای چپتان را جلو قرار دهید. قوس طبیعی کمرتان را حفظ کرده و شکمتان را محکم بگیرید. همچنین دستتان را کاملاً صاف نگه دارید.
- سپس دستگاه را به سمت راست بدن خود بالا کشیده و همزمان بالاتنه‌ی خود را به همان سمت چرخش دهید. مکث کوتاهی کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.
- ابتدا تمام تکرارهای یک دست را کامل کرده و سپس تمرین را با دست دیگر انجام دهید.





## تمرینات بارفیکس

این تمرینات عضلات پشتی شما را هدف قرار می‌دهند. همچنین باعث تقویت عضلات گرد بزرگ و دوسربازویی می‌شوند. به علاوه عضلات ناحیه مرکزی بدن و قسمت میانی پشت نیز به عنوان عمل کننده و یا تثبیت کننده بخشی از حرکت به انجام تمرین کمک می‌کنند.

### حرکت اصلی

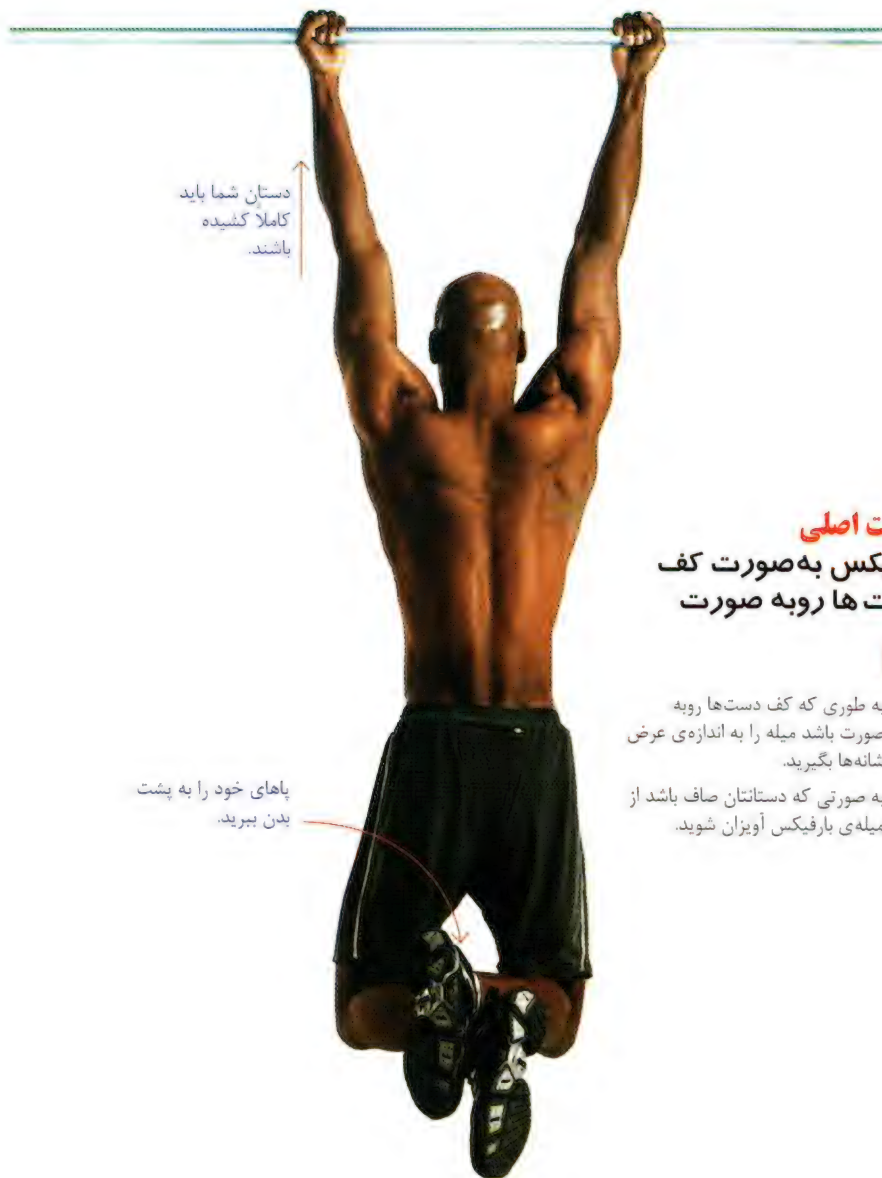
#### بارفیکس به صورت کف دست‌ها روبه صورت

A

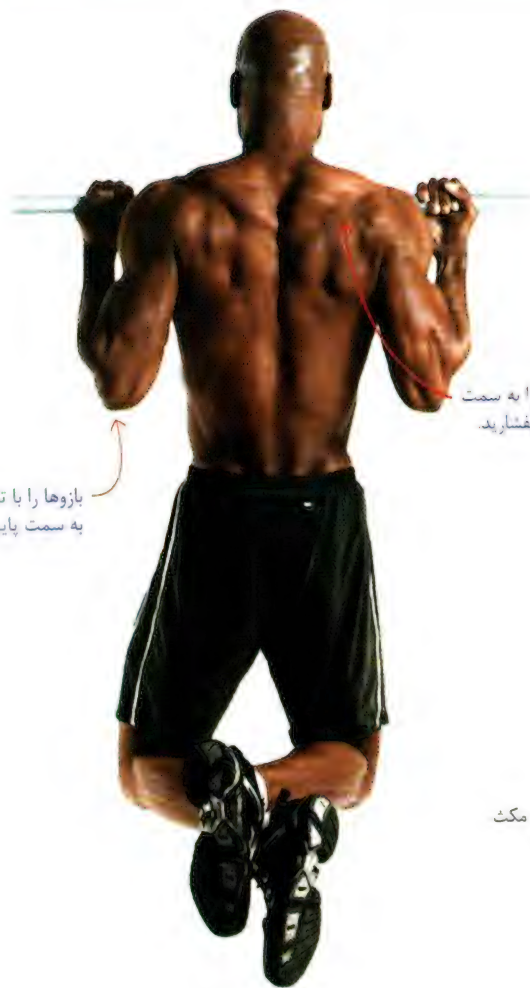
- به طوری که کف دست‌ها روبه صورت باشد میله را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها بگیرید.
- به صورتی که دستانتان صاف باشد از میله‌ی بارفیکس آویزان شوید.

دستان شما باید کاملاً کشیده باشند.

پاهای خود را به پشت بدن ببرید.



بارفیکس کف دست‌ها  
رو به صورت در مقابل  
بارفیکس پشت دست‌ها  
رو به صورت  
در بارفیکس کف  
دست‌ها رو به  
صورت ما چرخش  
خارجی دست‌ها را  
داریم و در بارفیکس  
پشت دست‌ها رو به  
صورت، ما با چرخش  
داخلی دست‌ها،  
میله را می‌گیریم.  
البته بارفیکس کف  
دست رو به صورت  
ساده و راحت‌تر  
اجرا می‌شود و دلیل  
این کار مؤثرتر شدن  
عمل عضله‌ی دوسر  
بازویی است. در این  
حرکت بیشتر فشار  
بجای اینکه روی  
تمامی عضلات پخش  
شود روی عضله‌ی  
دوسر بازویی متمرکز  
می‌شود.



کتف‌ها را به سمت  
یکدیگر بفشارید.

بازوها را با تمام قدرت  
به سمت پایین بکشید.

### نکته‌ی تمرینی

تصور کنید به جای اینکه بدن  
را به سمت میله بالا می‌برید  
میله را به سمت بدن می‌کشید.



B

- سپس سینه را به سمت میله بالا بکشید.
- هنگامی که قسمت فوقانی سینه میله را لمس کرد، مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

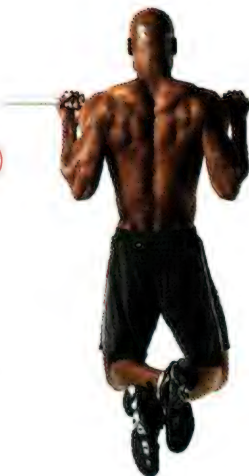


### بدنتان را بیشتر بالا بکشید

بهرتر است به جای واژه‌ی بارفیکس از واژه‌ی بالا کشیدن سینه استفاده کرد. دلیل آن برای رسیدن  
به بیشترین منفعت تمرین است؛ زیرا شما باید دقیقاً سینه‌تان را به طرف میله بالا بکشید.  
این کار دامنه‌ی حرکتی تمرین را بالا برده و همچنین عضلات اطراف کتف را نیز بیشتر درگیر  
می‌کند.

## تمرین شماره ۱

### بارفیکس منفی کف دست‌ها روبه صورت



A

- یک نیمکت زیر میله قرار دهید. به روی نیمکت رفته و میله را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها بگیرید.
- از روی نیمکت به طرف بالا پریده به طوری که سینه نزدیک میله برسد و پاها را نیز به پشت بدن‌تان ببرید.

B

- سعی کنید طی ۵ ثانیه بدن‌تان را به طرف پایین بیاورید به طوری که دستانتان کاملاً کشیده شوند. اگر این کار برای شما سخت است، تا جایی که می‌توانید این کار را آهسته انجام دهید.
- دوباره به وضعیت شروع بازگشته و برای تکراری دیگر آماده شوید.



بدن‌تان را با همان سرعتی به پایین آورید که بالا می‌برید. اگر در یک نقطه از حرکت، سرعتتان بالا رفت تمرکز کرده و در ست بعد بالاتر از آن نقطه یک یا دو ثانیه مکث کنید. هنگامی که قادر به انجام این تمرین به مدت ۳۰ ثانیه بودید، می‌توانید به سراغ تمرین بارفیکس استاندارد بروید.

## تمرین شماره ۲

### بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت با کمک طناب



A

- انتهای یک طناب را حلقه کرده و آنرا دور میله ببندید. انتهای دیگر آنرا نیز در پایین به طور محکم به یکدیگر متصل کنید.
- سپس میله را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها گرفته و زانو‌ها را روی طناب قرار دهید و دستان خود را صاف کنید.

B

- سینه‌ی خود را به طرف میله بالا کشیده و عمل بارفیکس را انجام دهید.
- هنگامی که قسمت فوقانی سینه با میله تماس پیدا کرد مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



بارفیکس با کمک طناب یک روش جدید بوده که به شما اجازه‌ی انجام کامل حرکت بارفیکس را می‌دهد و علاوه به حرکت اصلی بارفیکس نسبت به دستگاه‌های کمکی بارفیکس که در باشگاه‌ها موجود می‌باشد، شبیه تر می‌باشد.





## مراحل شنا از ساده به مشکل

### ساده

۱. بارفیکس منفی  
کف دست‌ها رو به صورت

۲. بارفیکس کف دست‌ها رو به صورت به کمک طناب

۳. بارفیکس دست جمع کف دست‌ها رو به صورت

۴. بارفیکس کف دست‌ها رو به صورت

۵. بارفیکس با دستان بدون چرخش

۶. بارفیکس ترکیبی

۷. بارفیکس کف دست‌ها رو به جلو

۸. بارفیکس دست باز کف دست‌ها رو به جلو

### مشکل

## تمرین شماره ۳

### بارفیکس دست جمع کف دست‌ها رو به صورت

- در این تمرین باید فاصله‌ی دستان شما از یکدیگر ۱۵ الی ۲۰ سانتی‌متر و کف دست‌ها رو به صورت باشند. سپس تمرین بارفیکس را انجام دهید.



هنگامی که شما این تمرین را با دستان جمع شده انجام می‌دهید، عضله‌ی دوسر بازو در طول تمرین بیشتر درگیر شده و تمرین را در مقایسه با بارفیکس معمولی آسانتر می‌کند.

## تمرین شماره ۵

### بارفیکس کف دست‌ها رو به جلو (پشت دست‌ها رو به صورت)

- این تمرین مانند تمرین اصلی است با این تفاوت که دست‌ها چرخش داخلی دارند و فاصله‌ی آنها از هم کمی بیشتر از عرض شانه‌ها است.



#### عضله دو سر بازویی را بسازید

هنگامی که محققین درباره‌ی اثر عضله‌ی دوسر بازویی در این نوع تمرین تحقیق می‌کردند، دریافتند که این تمرین همان اثری را روی عضله‌ی دوسر بازویی می‌گذارد که تمرین لت روی این عضله دارد.

## تمرین شماره ۴

### بارفیکس با دستان بدون چرخش

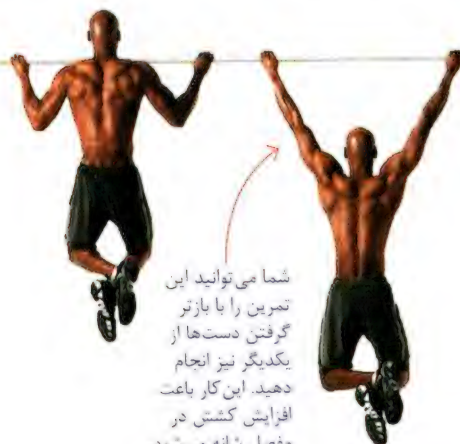
- دو دستگیره را به اندازه‌ی فاصله‌ی عرض شانه‌ها از یکدیگر به میله متصل کرده و آنها را بگیرید. بنابراین کف دست‌ها باید رو به یکدیگر باشند. اکنون سینه را تا سطح میله بالا بکشید



## تمرین شماره ۶

### بارفیکس دست باز، کف دست‌ها رو به جلو

- با چرخش خارجی دست‌ها، میله را به اندازه‌ی یک و نیم برابر عرض شانه گرفته و تمرین را انجام دهید.



شما می‌توانید این تمرین را با بازتر گرفتن دست‌ها از یکدیگر نیز انجام دهید. این کار باعث افزایش کشش در مفصل شانه می‌شود.



## تمرین شماره ۷

### بارفیکس با چرخش داخلی یک دست و چرخش خارجی دست دیگر (بارفیکس ترکیبی)

- میله را به اندازه‌ی عرض شانه گرفته به صورتی که کف یک دست روبه صورت و کف دست دیگر پشت به صورت باشد، سپس حرکت را انجام دهید.



در این تمرین برای جلوگیری از چرخش بدن، عضلات پشت، شانه و ناحیه‌ی مرکزی بدن به طور سخت‌تری نسبت به تمرینات قبلی به کار گرفته می‌شوند.

## تمرین شماره ۸

### بارفیکس متقاطع کف دست‌ها روبه صورت

- این بار به جای اینکه در بالا رفتن، سینه را نزدیک میله کنید، سینه را به طرف دست راست بالا بکشید. سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگشته و در تکرار بعد به طرف دست چپ بروید. این تمرین را به صورت یک درمیان انجام دهید.



## تمرین شماره ۹

### بارفیکس معلق کف دست‌ها روبه صورت

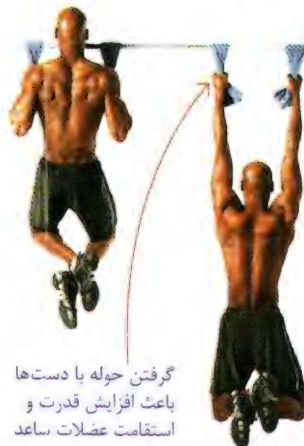
- دو دستگیره را به اندازه‌ی فاصله‌ی عرض شانه‌ها از یکدیگر به میله متصل کرده و آنها را بگیرید. در این هنگام باید کف دست‌ها روبه یکدیگر باشند. سپس حرکت بدن را به سمت میله بالا کشیده و هم‌زمان کف دست‌ها را به سمت صورت بچرخانید.



## تمرین شماره ۱۰

### بارفیکس با حوله کف دست‌ها روبه جلو

- جای دستان خود را روی میله پیدا کرده و دو حوله دور آن بپیچید. انتهای حوله‌ها را به نحوی که کف دستان روبه یکدیگر باشند، بگیرید. پاها را به پشت بدن برده و دستان را کاملاً بکشید، سپس سینه‌ی خود را تا جایی که می‌توانید بالا بکشید. مکث کرده و به آرامی به وضعیت شروع برگردید.



گرفتن حوله با دست‌ها باعث افزایش قدرت و استقامت عضلات ساعد در این تمرین می‌شود.

## نزدیک کردن کتف‌ها به یکدیگر

A

- میله‌ی بارفیکس را به‌صورتی که فاصله‌ی دستان از یکدیگر بیشتر از عرض شانه‌ها و کف دست‌ها رویه جلو باشند، بگیرید.

B

- بدون حرکت دادن دست‌ها کتف‌ها را به سمت یکدیگر بکشید. این حرکت را ۵ ثانیه حفظ کرده و در حین حرکت تنفس کنید.



### بخش فوقانی پشت خود را تست کنید

اگر شما توانایی  
نگه‌داری ۱۰ ثانیه‌ای  
این حرکت را  
ندارید، عضلات  
قسمت فوقانی پشت  
شما ضعیف هستند  
و این تمرین باید  
در تمام برنامه‌های  
تمرین شما جای  
گیرد. این حرکت  
همچنین شانه‌ها  
را به سمت پایین  
و پشت کشیده و  
به بهتر شدن  
وضعیت بدنی  
کمک می‌کند.



**تمرینات لت و پول آور**  
این تمرینات ویژه عضلات پشتی است. این تمرینات همچنین باعث درگیری عضلات گرد بزرگ و دوسر بازویی می شود. به علاوه عضلات قسمت فوقانی و میانی پشت نیز در زاویه های مختلف حرکت به صورت عمل کننده در حرکت و یا ثابت کننده ی حرکت درگیر می شوند.

### حرکت اصلی به پایین کشیدن سیم کش با دست ها یا تمرین لت

۸

- روی یک نیمکت نشسته و با دستان کشیده به اندازه ی عرض شانه ها میله ی یک دستگاه سیم کش را بگیرید.

دستان شما باید کاملاً کشیده باشند.

بالانه ی شما باید صاف باشند.





### تمرینات متناوب

#### بارفیکس

در باشگاه قدم بزنید و به اطراف نگاه کنید. تمام تمریناتی که در این بخش به شما معرفی می‌شوند یا همان تمرینات لت، شایع‌ترین حرکت در بین افرادی است که تمرین می‌کنند. همچنین این تمرین جایگزین خوبی برای بارفیکس است (البته به غیر از بارفیکس منفی و بارفیکس پا کمک طناب).

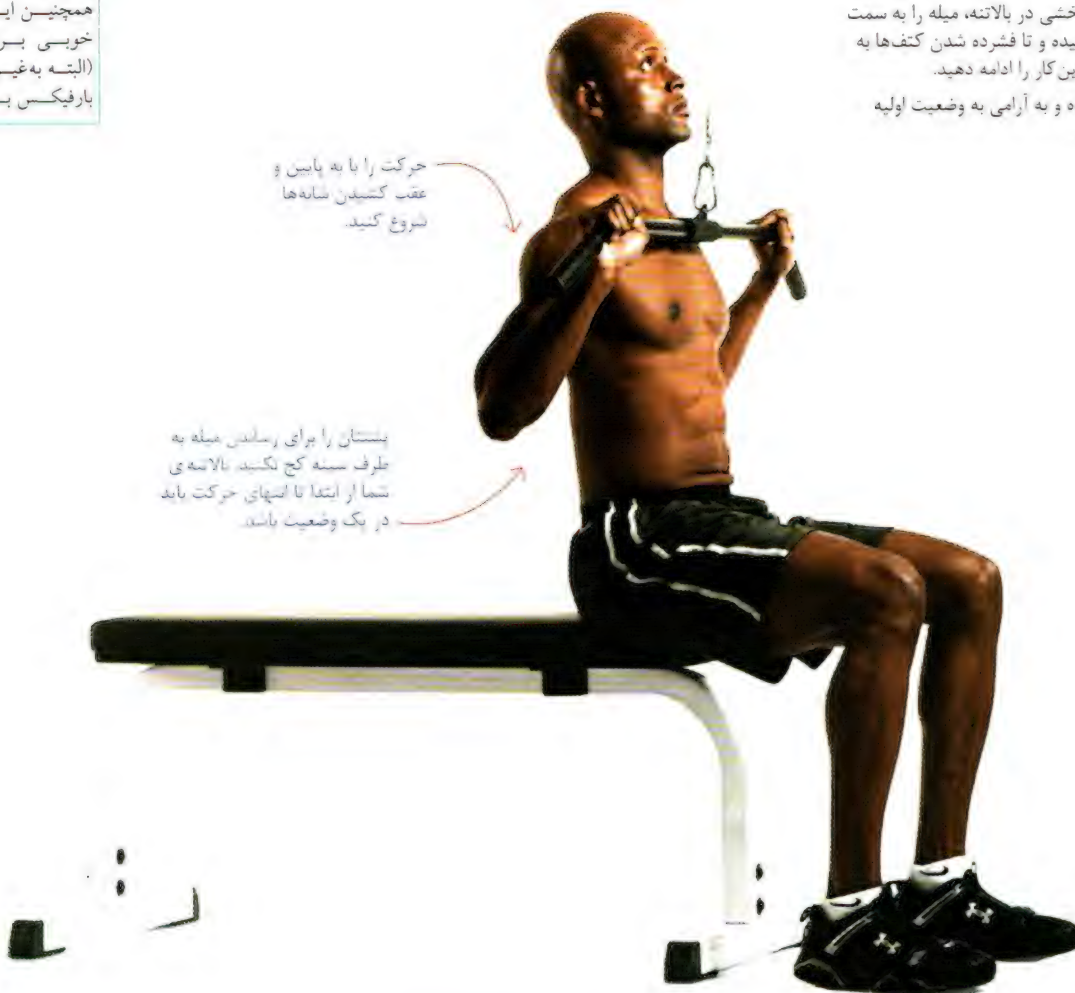


حرکت را با به پایین و عقب کشیدن شانه‌ها شروع کنید.

پستان را برای رساندن میله به طرف سینه کج نکنید. بالاتنه‌ی شما از ابتدا تا انتهای حرکت باید در یک وضعیت باشد.

B

- بدون چرخشی در بالاتنه، میله را به سمت سینه کشیده و تا فشرده شدن کتف‌ها به یکدیگر، این کار را ادامه دهید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

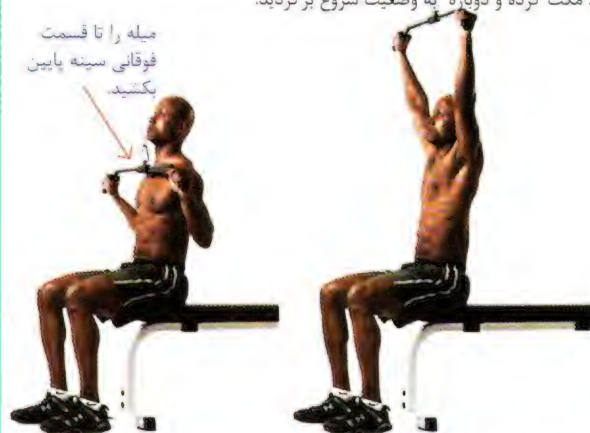


### تمرین شماره ۱

#### به پایین کشیدن سیم کش با دستان باز (لت با دستان باز)

- میله ی سیم کش را به صورتی که کف دست ها روبه جلو و فاصله ی دستان از یکدیگر به اندازه ی یک و نیم برابر عرض شانه ها باشد، بگیرید. سپس میله را تا بالای سینه پایین بکشید. مکث کرده و دوباره به وضعیت شروع برگردید.

میله را تا قسمت فوقانی سینه پایین بکشید.



### تمرین شماره ۲

#### لت به صورت کف دست ها روبه صورت

- میله ی سیم کش را به اندازه ی عرض شانه ها و به صورتی که کف دست ها روبه صورت باشند، بگیرید. سپس حرکت لت را انجام دهید. دقت کنید که در هنگام پایین کشیدن دست ها، بالاتنه ی خود را صاف نگه دارید.

هنگام پایین کشیدن میله، تنه ی خود را به صورت صاف نگه دارید.



### تمرین شماره ۳

#### لت ۳۰ درجه

- روی یک نیمکت نشسته و میله ی سیم کش را به اندازه ی عرض شانه ها و به صورتی که کف دست ها رو به جلو باشند، بگیرید.
- پشتتان را به طوری که با سطح میز زاویه ی ۳۰ درجه پیدا کند به عقب ببرید.
- این وضعیت را برای شروع حرکت حفظ کنید.

B

- بدون حرکت در بالاتنه، میله را تا نزدیکی سینه پایین بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت شروع بازگردید.

به عقب خم کردن تنه در این تمرین باعث فعالیت بیشتر عضلات قسمت میانی و بالایی پشت در طول حرکت می شود.







### تمرین شماره ۵

#### لت به صورت زانو زده

- در این تمرین به جای نشستن روی نیمکت، زانوها را در جلوی بدن روی زمین بگذارید. همچنین بدن شما باید از شانه تا زانوها در یک راستا باشد. سپس تمرین لت را انجام دهید.



### تمرین شماره ۴

#### لت با دستان نزدیک به یکدیگر

- میله را به صورتی که کف دستان روبه صورت باشد و دستها از یکدیگر فاصله‌ی ۱۵ الی ۲۰ سانتی متری داشته باشند بگیرید. سپس تمرین لت را مانند حرکات قبل انجام دهید.



این نوع گرفتن دستها باعث می شود که عضله‌ی دوسر بازویی بیشتر درگیر شود.

### تمرین شماره ۶

#### لت به همراه زانو زدن و کف دستها روبه صورت

- میله را به صورتی که کف دستان روبه صورت باشد به اندازه‌ی عرض شانه‌ها بگیرید.
- به جای نشستن روی نیمکت، زانوها را در جلوی بدن روی زمین بگذارید. همچنین بدن شما باید از شانه تا زانوها در یک راستا باشد.



B

- میله را تا نزدیکی سینه پایین بیاورید.

A

#### چرا زانو زدن؟

هنگامی که شما می‌نشینید عضلات نشیمنگاهی و سرینی غیر فعال هستند، اما اگر شما زانو بزنید این عضلات همانگونه که در راه رفتن کار می‌کنند، فعال می‌شوند. در این نوع تمرین هنگامی که شما نمی‌توانید از وزنه‌های سنگین استفاده کنید بدین معنا نیست که شما در این تمرین ضعیف هستید.

## تمرین شماره ۱

بردن دست‌ها به پشت بدن با هالتر  
لاری روی توپ سوئیسی (پولاور روی  
توپ سوئیسی)



A

- به جای خوابیدن روی نیمکت این بار تمرین را بر روی توپ سوئیسی انجام دهید. قسمت بالایی و میانی پشتتان را محکم روی توپ سوئیسی قرار دهید. ران‌هایتان را طوری بالا بکشید که بدن‌تان از شانه‌ها تا زانو‌ها در یک خط مستقیم قرار گیرد.



B

- بدون خم کردن آرنج‌ها میله را تا زمانی که دست‌ها در یک خط مستقیم با شانه‌ها قرار بگیرند به پایین و عقب ببرید.

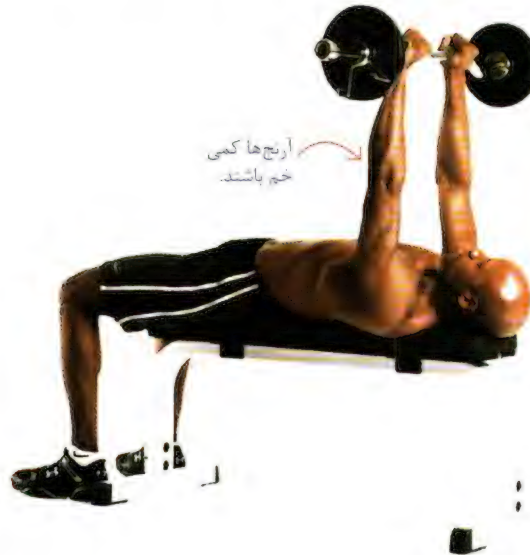


زمانی که شما میله بارفیکس در اختیار ندارید، این تمرین به خوبی باعث فعال‌سازی عضلات پشت می‌شود. همچنین هنگامی که شما دستان را از بالای سر به طرف جلو پایین می‌کشید، در واقع شما در حال انجام تمرین لت به شکل دیگری می‌باشید.

## حرکت اصلی

بالا کشیدن دست‌ها از پشت بدن با هالتر لاری (پولاور با هالتر لاری)

A



آرنج‌ها کمی خم باشند.

B

- یک هالتر لاری را به صورتی که کف دست‌ها روبه جلو و فاصله‌ی دستان از یکدیگر به اندازه‌ی کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد، بگیرید.
- روی یک نیمکت دراز کشیده و میله را با دستان صاف در بالای چانه نگه دارید.
- بدون اینکه تغییری در زاویه‌ی آرنج‌ها بدهید، میله را به آرامی به پشت بدن خود ببرید. این کار را تا هنگامی که دست‌ها در یک خط راست با بدن قرار گیرند، یا موازی زمین شوند، ادامه دهید.
- در انتها مکث کرده و سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

در تمام طول تمرین کف پاها باید در تماس کامل با زمین باشند.





## به پایین کشیدن سیم کش به صورت ایستاده (پولاور ایستاده با سیم کش)

A

- رویه روی یک دستگاه سیم کش قرار گرفته و به صورتی که کف دست‌ها رویه جلو باشند، میله‌ی دستگاه را بگیرید. فاصله‌ی دستانتان نیز باید کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد.

B

- میله را در یک مسیر هلالی (کمانی) شکل به سمت پایین کشیده تا جایی که ران‌ها را لمس کند.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت شروع بازگردید.

هیپ‌هایتان را  
۱۰ درجه به سمت  
جلو بچرخانید

### پولاور برای عضلات شکم

در این تمرین شکم شما سخت تر از حرکت کرانچ کلاسیک درگیر می‌شود. این نکته در تحقیقات دانشمندان فنلاندی مشاهده شده است





## بهترین تمرین برای عضلات پشت که تا کنون انجام نداده اید کشیدن سیم کش به سمت صورت همراه با چرخش خارجی

A

- یک طناب را به قسمت بالایی دستگاه سیم کش متصل کرده و دو انتهای طناب را بگیرید.
- چند قدم به عقب بردارید تا با استفاده از مقاومت سیم کش دستان شما در جلوی بدن صاف شوند.

کف دستان روبه یکدیگر باشند.

B

- با خم کردن دستان و به خارج بردن آرنج ها، طناب را به طرف چشمان خود بکشید. در انتهای این مرحله، کف دستان باید با گوش در یک راستا قرار گیرند.
- مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه برگردید.

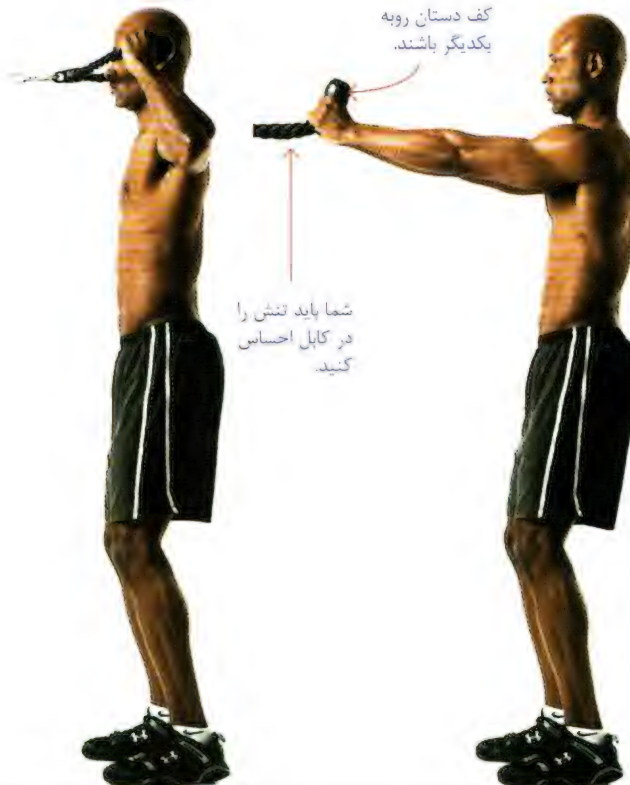
شما باید تنش را در کابل احساس کنید.

این حرکت منحصر بفرد همزمان باعث فعال شدن عضلات فوقانی پشت و روتاتور کاف ها می شود. روی هم رفته این عضلات در بیشتر افراد ضعیف می باشند، کلید شانه های سالم و قوی هستند. در نتیجه این تمرین به جلوگیری از آسیب کمک کرده و قدرت بالاتنه ای شما را افزایش می دهد. در واقع بر اساس تحقیق مشاوران مرکز تندرستی مردان سالم، این تمرین یکی از بهترین تمریناتی است که شما می توانید انجام دهید.

### تمرین اضافه

**کشیدن سیم کش به طرف صورت به همراه چرخش خارجی دستان به صورت خوابیده**

- اگر شما نمی توانید وضعیت صحیح را در تمرین بالا به خود بگیرید؛ تلاش کنید این تمرین را به صورت درازکش روی یک نیمکت صاف انجام دهید.





## بهترین تمرین کششی برای عضلات پشت کشش پشت روی توپ سوئیسی با زانو زدن

### دلیل مفید بودن این تمرین چیست؟

این تمرین عضلات پشت را شل می‌کند. هنگامی که این عضلات سفت هستند، باعث چرخش بازوهای شما به طرف جلو شده که این عامل باعث وضعیت نادرست بدن می‌شود.

### بیشترین بهره را از این تمرین ببرید :

این تمرین را ۳۰ ثانیه برای هر طرف بدن انجام دهید. سپس دوباره سه ست از آن را اجرا کنید. این تمرین را هر روز انجام دهید و اگر عضلات شما از انعطاف خوبی برخوردار نیستند، هر تعداد ست‌های آن بیافزایید.

۸

- روی زمین زانو زده و توپ سوئیسی را به اندازه‌ی ۶۰ سانتی‌متر جلوتر از خود قرار دهید. دستانتان را به فاصله‌ی ۱۵ سانتی‌متر از یکدیگر روی توپ سوئیسی قرار دهید.
- از ناحیه‌ی ران به سمت جلو خم شده و شانه‌ها را به سمت زمین فشار دهید.



## برنامه نهایی برای بارفیکس

اگر شما هنوز نمی توانید تمرینات بارفیکس خود را مدیریت کنید و یا به سادگی هشت تکرار بارفیکس انجام دهید، این راهنمای تمرین "آلومین کاسگروف" را ملاحظه کنید.

### اگر شما نمی توانید بیشتر از یک بارفیکس انجام دهید.

#### تمرین ۱: بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت با کمک طناب

چگونگی انجام تمرین: دو ست شش تکرار از این تمرین را انجام داده و به مدت ۶۰ ثانیه بین ست‌ها استراحت کنید.

#### تمرین ۲: بارفیکس منفی کف دست‌ها روبه صورت

چگونگی انجام تمرین: دو ست را با استراحت‌های ۶۰ ثانیه ای بین آن‌ها انجام دهید. تاجایی که می‌توانید در این تمرین بدن‌تان را پایین بکشید و مدت زمانی که طول می‌کشد تا دستانتان کاملاً صاف شود را با یک کرنومتر ثبت کنید. نیاز کلیدی: سعی کنید بدن‌تان را در مدت زمان یکسان از شروع تا پایان پایین بکشید. هنگامی که شما توانستید بدن‌تان را طی مدت زمان ۳۰ ثانیه پایین بیاورید و یا ترکیب زمان‌های پایین کشیدن بدن‌تان در هر دو ست ۴۵ ثانیه شد، ست سوم را به تمرینتان اضافه کنید. تمام ست‌های خود را کامل کنید و سپس به سراغ تمرین شماره ۳ بروید.

#### تمرین ۳: لت انفجاری به صورت زانو زده

چگونگی انجام تمرین: سنگین‌ترین وزنه ای که به شما اجازه‌ی انجام حرکت با ۴ تکرار را می‌دهد، انتخاب کنید (توجه داشته باشید نباید بتوانید تکرار پنجم را انجام دهید).

- ده ست با دو تکرار در هر ست انجام داده و بین هر ست ۶۰ ثانیه استراحت کنید.
- هر تکرار را با سرعت هرچه تمام‌تر انجام دهید.
- هر هفته، مدت زمان استراحت خود را ۱۵ ثانیه کاهش دهید.
- در هفته‌ی پنجم، یک ست با تمام تکرارهایی که می‌توانید را بدون استراحت انجام دهید.
- در هفته‌ی ششم، این فرآیند را دوباره تکرار کنید.

### هنگامی که توانستید حداقل دو بارفیکس انجام دهید

اکنون زمان ارتقاء برنامه‌ی شماست. بهترین انتخاب شما روشی به نام کاهش استراحت تمرینات متوالی می‌باشد. این بار به جای سعی در اضافه کردن تعداد تکرارها، باید بر روی کاهش زمان استراحت بین تمرینات تمرکز کنید. در نهایت شما باید زمان استراحت را حذف کرده، در نتیجه می‌توانید تکرارهای متوالی بیشتری را انجام دهید.

چگونگی انجام تمرین: به سادگی تعداد تکرارهایی که می‌توانید در بارفیکس انجام دهید را تقسیم بر دو کنید. هر ست نیمی از این تعداد تکرار را انجام دهید.

بنابراین اگر شما می‌توانید دو بارفیکس را انجام دهید، شما باید یک تکرار از آن را در هر ست انجام دهید. اگر می‌توانید ۵ بارفیکس انجام دهید، دو ست سه تکراری از آن را انجام دهید (اگر تعداد بارفیکس‌هایی که شما می‌توانید انجام دهید، فرد بود عدد تقسیم شده‌ی آن را به سمت عدد بالایی گرد کنید). هنگامی که دامنه‌ی تکرار خود را مشخص کردید، سه ست با ۶۰ ثانیه استراحت بین هر ست را انجام دهید. این برنامه را دوبار در هفته انجام دهید؛ فاصله‌ی جلسات شما باید حداقل ۳ روز از یکدیگر فاصله داشته باشند. هر هفته، زمان استراحت بین هر ست را ۱۵ ثانیه کاهش دهید. هنگامی که زمان استراحت شما به صفر رسید، برنامه‌ی تمرینی دیگری را شروع کنید.

### اگر شما می‌توانید ۱۰ بارفیکس انجام دهید...

ممکن است در وضع موجود برای انجام سه ست ده تکراری از این تمرین وسوسه شوید. اگرچه با این روش به سرعت پیشرفت نمی‌کنید. در عوض قدرت شما با اضافه کردن وزنه و انجام تکرارهای کمتر، پیشرفت بیشتری خواهد داشت. اگر به صورت خودکار تعداد تکرارهایی که می‌توانید انجام دهید را افزایش دهید، فقط این کار را با وزن بدن خودتان انجام داده اید.

چگونگی انجام تمرین: برای انجام این برنامه تمرینی، شما به کمربند TKO دیپ نیاز خواهید داشت (اطلاعات در سایت [www.elitefts.com](http://www.elitefts.com) موجود می‌باشد). این کمربند دور کمر شما بسته می‌شود و به شما اجازه‌ی اضافه کردن وزنه به آن را می‌دهد. اکنون برنامه‌ی زیر را انجام دهید. برای هر ست، سنگین‌ترین وزنه‌ای را که به شما اجازه‌ی فقط انجام یک تکرار را می‌دهد، انتخاب کنید. بنابراین هنگامی که تعداد تکرارهای شما کاهش می‌یابد باید مقدار بار شما افزایش یابد. هر تمرین را ۳ بار در هفته انجام داده و بین هر ست ۶۰ ثانیه استراحت کنید.

ست ۱	ست ۲	ست ۳	ست ۴	ست ۵	ست ۶
۸	۶	۴	۸	۶	۴
۷	۵	۳	۷	۵	۳
۶	۴	۲	۶	۴	۲
۵	۳	۱	۵	۳	۱

هنگامی که به هفته‌ی پنجم رسیدید، فرآیند جدیدی را با استفاده از تکرارهای یکسان با هفته‌ی اول البته با توجه به سطح قدرت فعلی خود وزنه‌های تمرینی را استفاده کنید. شما باید از وزنه‌های سنگین تری در هفته‌های پنجم تا هشتم نسبت به هفته‌های اول تا چهارم در هر ست استفاده کنید.





## عضلات پشتی خود را به صورت کامل بسازید

شما می‌توانید بالاتنه‌ی خود را با ۱۵ دقیقه تمرین به صورت ۷ شکل در آورید، این برنامه از "کرایگ بالاتن" کارشناس ارشد موسسه‌ی مردان سالم به شما اهدا شده است. این برنامه عضلات پشتی شما را به صورت کامل تمرین می‌دهد. این نقاط اغلب ضعیف بوده و در نتیجه منجر به وضعیت ضعیف بدنی می‌شود. قوی شدن این عضلات نه تنها به صاف ایستادن شما کمک می‌کند، بلکه ثبات شانه‌های شما را نیز بهبود می‌بخشد. نتیجه‌ی نهایی اینکه: شما می‌توانید وزنه‌های سنگین‌تری را در تمرینات تا نزدیکی تنه، بالا بکشید.

**چگونگی انجام تمرین.** یک حرکت از گروه تمرینات (A, b, c, d) را انتخاب کنید، سپس یک ست از هر تمرین را به صورت پیاپی انجام دهید و بین هر ست ۴۰ ثانیه استراحت کنید. بنابراین شما باید یک ست از تمرین A را انجام داده، سپس ۶۰ ثانیه استراحت کنید، یک ست از تمرین گروه B انجام داده و دوباره ۶۰ ثانیه استراحت کنید و به همین ترتیب تا آخر. هنگامی که شما یک ست از چهار گروه تمرین را انجام دادید، ۲ دقیقه استراحت کنید و این چرخه را برای دوبار دیگر انجام دهید. این برنامه را یک الی دوبار در هفته انجام دهید.

### تمرینات گروه A

برای تمامی تمرینات بجز بارفیکس منفی کف دست‌ها روبه صورت، تکرارها را تا جایی که واقعا احساس خستگی کنید، ادامه دهید. در هر تکرار باید ۳ ثانیه طول بکشید تا بدن‌تان را به وضعیت شروع بازگردانید. برای بارفیکس منفی کف دست‌ها روبه صورت پنج تکرار انجام داده و بدن‌تان را طی ۵ ثانیه پایین بیاورید.

### تمرینات گروه B

تا جایی که احساس خستگی کنید تکرارهای این گروه را انجام دهید. در هر تمرین بدن‌تان را طی ۲ ثانیه پایین بیاورید.

### تمرینات گروه C

۱۲ تکرار برای هر تمرین انجام دهید. در هر تکرار، بدن‌تان را طی ۲ ثانیه به وضعیت اولیه بازگردانید.

### تمرینات گروه D

۱۰ تکرار از هر تمرین انجام دهید. در هر تکرار، بدن‌تان را طی ۲ ثانیه به وضعیت اولیه بازگردانید.

بارفیکس منفی کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۰۴)	پارویی معکوس (صفحه ۷۸)	نشر خم (صفحه ۸۹)	نشر Y بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۲)
بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۰۴)	پارویی معکوس تعدیل شده (صفحه ۸۰)	نشر خم یا چرخش خارجی دستان (صفحه ۹۰)	نشر Y بر روی میز شیب‌دار به بالا (صفحه ۹۲)
بارفیکس با دستان بدون چرخش (صفحه ۱۰۲)	پارویی معکوس کف دست‌ها روبه پشت (صفحه ۸۰)	نشر خم یا چرخش داخلی دستان (صفحه ۹۰)	نشر T بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۴)
بارفیکس کف دست‌ها روبه جلو (صفحه ۱۰۵)	پارویی معکوس با پاها بالا گذاشته شده (صفحه ۸۰)	نشر خم با سیم کش کراس (صفحه ۹۱)	نشر T بر روی میز شیب‌دار به بالا (صفحه ۹۴)
بارفیکس ترکیبی (صفحه ۱۰۶)	پارویی معکوس با قرار دادن پاها بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۸۲)		
بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت با کمک طناب (صفحه ۱۰۵)	پارویی معکوس با حوله (صفحه ۸۱)		

---

# فصل ششم

## شانہ

هرچه جسورانه تر، بهتر

---







شانه‌های بزرگ می‌توانند کارهای عجیب و شگفت‌انگیزی انجام دهند: آن‌ها باعث می‌شوند که ناحیه‌ی کمری شما باریک و نحیف، دستانتان قوی و نیرومند و عضلات پشتی شما وسیع‌تر و بزرگ‌تر بنظر آیند؛ و حتی بهتر از این‌ها، این عضلات ساده‌ترین عضلات برای تفکیک شدن بوده، از آنجا که ناحیه‌ی شانه آخرین محلی در بدن است که دچار چربی‌های اضافه می‌شود.

علاوه بر این، بدون شانه‌های قوی، شما نمی‌توانید به تمام پتانسیل برای حجیم و قوی نمودن عضلات ناحیه‌های دیگر بالاتنه برسید. دلیل آن این است که شانه‌های شما در بیشتر تمرینات سینه، پشت، پشت بازو و جلوی بازو در حرکت کمک می‌کنند.

### فوائد

از آسیب‌های اندام فوقانی جلوگیری کنید! تقویت عضلات اطراف مفصل شانه ریسک دررفتگی شانه و یا پارگی عضلات روتیتور کاف را کاهش می‌دهد.

**قدرت اضافی!** هر زمان که عمل پرتاب و یا نوسان را انجام می‌دهید، بازوی شما از ناحیه‌ی شانه شروع به چرخش می‌کند. عضلات شانه‌ای قوی این حرکت را آسان‌تر و همچنین نیرومندتر می‌سازند.

**بلند قدتر به نظر خواهید رسید!** ضعف در عضلات روتیتور کاف و شبکه (زنجیره) عضلات در قسمت خلفی مفصل شانه به عضلات قسمت قدامی شانه این اجازه را می‌دهند که شانه‌های شما را به سمت جلو کشیده و موجب یک وضعیت بدنی ضعیف شود؛ اما می‌توانید با قدرتمند ساختن عضلات روتیتور کاف تعادل عضلانی را به دست آورده و یک بار دیگر وضعیت بدنی صحیح را کسب کنید.



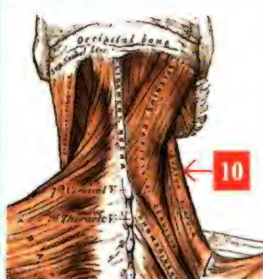
## اشتباه عضلانی

شانه‌های شما آسیب دیده‌اند ولی شما به هر حال آن‌ها را بالا می‌کشید

در مورد این موضوع فکر کنید: هنگامی که لاستیک ماشینتان پنجر می‌شود، شما به دلیل عدم آسیب رسیدن همیشگی به رینگ‌های ماشینتان، دیگر با آن رانندگی نخواهید کرد. این دقیقاً مشابه شانه‌های شما می‌باشد. اما شما فقط باید

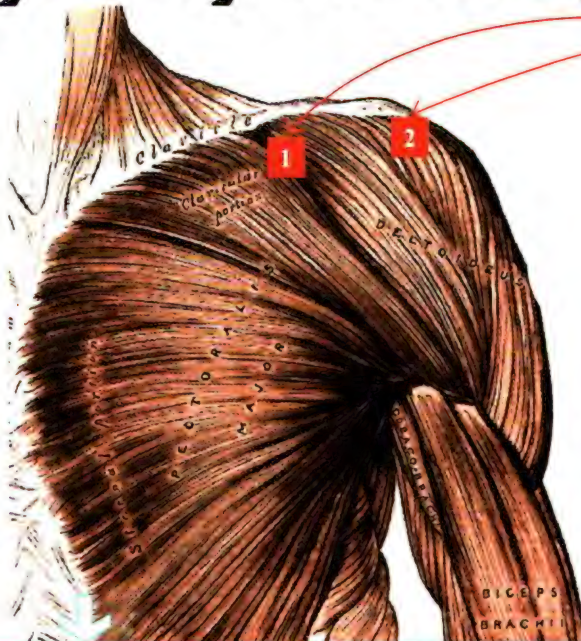
از انجام تمریناتی که زیاد مطلوب نیستند، پرهیزید. بعد از تمام این‌ها، لاستیک ماشین، اگر به سادگی ماشینتان را در یک گاراژ پارک کنید، تعمیر نمی‌شود. اگر شما مدام درگیر دردهای شانه می‌شوید باید به یک فیزیوتراپ و یا متخصص ارتوپدی مراجعه کنید.

## با عضلات شانه خود آشنا شوید



عضله بالا برنده‌ی کتف [10]

بسیار افراد این عضله را جزء عضلات ناحیه‌ی گردن به حساب می‌آورند، ولی در واقع این عضله‌ی طباطبی شکل از قسمت پستی گردن شروع شده و به انتهای قسمت داخلی کتف می‌جسد. اگرچه این عضله به عضله‌ی دوزنقه فوقانی در بالا کشیدن شانه‌ها کمک می‌کند و به همین دلیل است که در تمریناتی مانند شراک یا دمنصل و یا هالتز تقویت می‌شود.



عضله دلتوئید

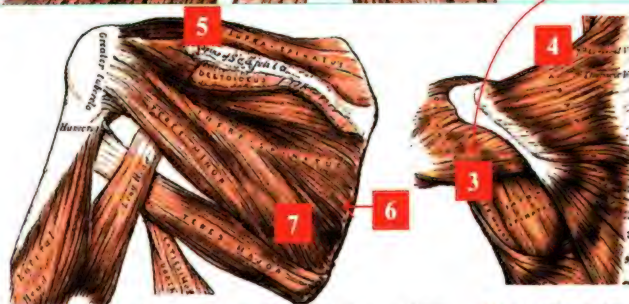
عضله‌ی مفصلی شکلی که قسمت فوقانی بازوی شما را پوشانده، عضله‌ی دلتوئید نامیده می‌شود و هنگامی که شما یک تی شرت را کشی به تن دارید به جوی دیده می‌شود. این عضله از سه بخش مجزا تشکیل شده است: قسمت قدامی [1]، قسمت میانی [2] و قسمت خلفی [3]. دلتوئید بهترین تمرینات برای قسمت‌های میانی و قدامی این عضله بر روی سرشانه و حرکات نشر می‌باشد. اگرچه بهترین تمرینات برای تقویت قسمت خلفی عضله‌ی دلتوئید در فصل ۵ این کتاب آمده است. دلیل این امر این است که برخی از تمرینات قسمت میانی و قدامی دلتوئید و برخی دیگر قسمت خلفی این عضله را درگیر می‌سازند.

### عضله‌ی دندانان‌ای

قدامی [9]



عضله‌ی دندانان‌ای قدامی از انتهای بیرونی سینه و از روی سطح هشت دنده‌ی فوقانی سینه شروع می‌شود. این عضله همچنین از قسمت دنده‌ها گذشته و به قسمت داخلی کتف متصل می‌شود. وظیفه‌ی این عضله کمک به ثبات و چرخش کتف‌ها می‌باشد. شما همچنین می‌توانید این عضله را با تمرینات شراک دندانان‌ای و شراک دندانان‌ای بر روی دندانی تقویت کنید.



### عضلات چرخاننده‌ی شانه یا روتینور کاف

عضلات روتینور کاف متشکل از چهار عضله که بر روی کتف و مفصل شانه‌ی شما متصل شده‌اند، تشکیل شده است و شامل عضلات فوق خاری [4]، تحت خاری [5]، گرد کوچک [7] و تحت کبکی [8] می‌باشد. هنگامی که این عضلات مانند بسیاری از تمریناتی که قسمت فوقانی بدن را درگیر می‌سازد، فعال شوند باعث ثبات مفصل شانه می‌شوند. این عضلات همچنین برای تقویت به تمرینات چرخشی شانه‌ها نیاز دارند.

### قسمت فوقانی عضله دوزنقه [4]

اگرچه عضله‌ی دوزنقه در دسته‌ی عضلات پشتی قرار می‌گیرد، ولی قسمت فوقانی این عضله در تمریناتی مانند نشر از بعل و شراک شانه‌ها به شکل مؤثرتری تقویت می‌شود که هر دوی این تمرینات در ادامه‌ی این فصل آورده شده است.



در این فصل ۴۰ تمرین که عضلات شانه را نشانه رفته، آورده شده است. در سرتاسر این بخش، تمریناتی که با عنوان حرکات اصلی نام گذاری شده، باید بیشتر مورد توجه قرار گیرند. هنگامی که بتوانید در انجام این گونه تمرینات ماهر شوید، توانایی انجام تمرینات متنوع بدون نقص را نیز خواهید داشت.

### پرس سرشانه

این تمرینات عضلات قسمت قدامی و میانی دلتوئید و عضله‌ی سه سر بازویی را هدف قرار می‌دهد. همچنین باعث فعال سازی قسمت فوقانی عضله‌ی دوزنقه‌ای، عضلات روتاتور کاف و دندان‌های قدامی به عنوان عمل کننده در حرکت و یا ثابت کننده بخشی از حرکت می‌شود.

### حرکت اصلی پرس سرشانه با هالتر

(A)

- یک هالتر را به صورتی که کف دستانتان روبه جلو باشد گرفته و آن را در جلوی بدن و سطح شانه‌ها نگه دارید.
- به صورتی که فاصله‌ی دوبا به اندازه‌ی عرض شانه‌ها از هم دور باشد، بایستید.

عضلات شکم را منقبض کنید.

فاصله‌ی دست‌ها باید بیشتر از عرض شانه‌ها باشد.

زانوها باید کمی خم باشند.

فاصله‌ی دوبا باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها از هم باز باشد.

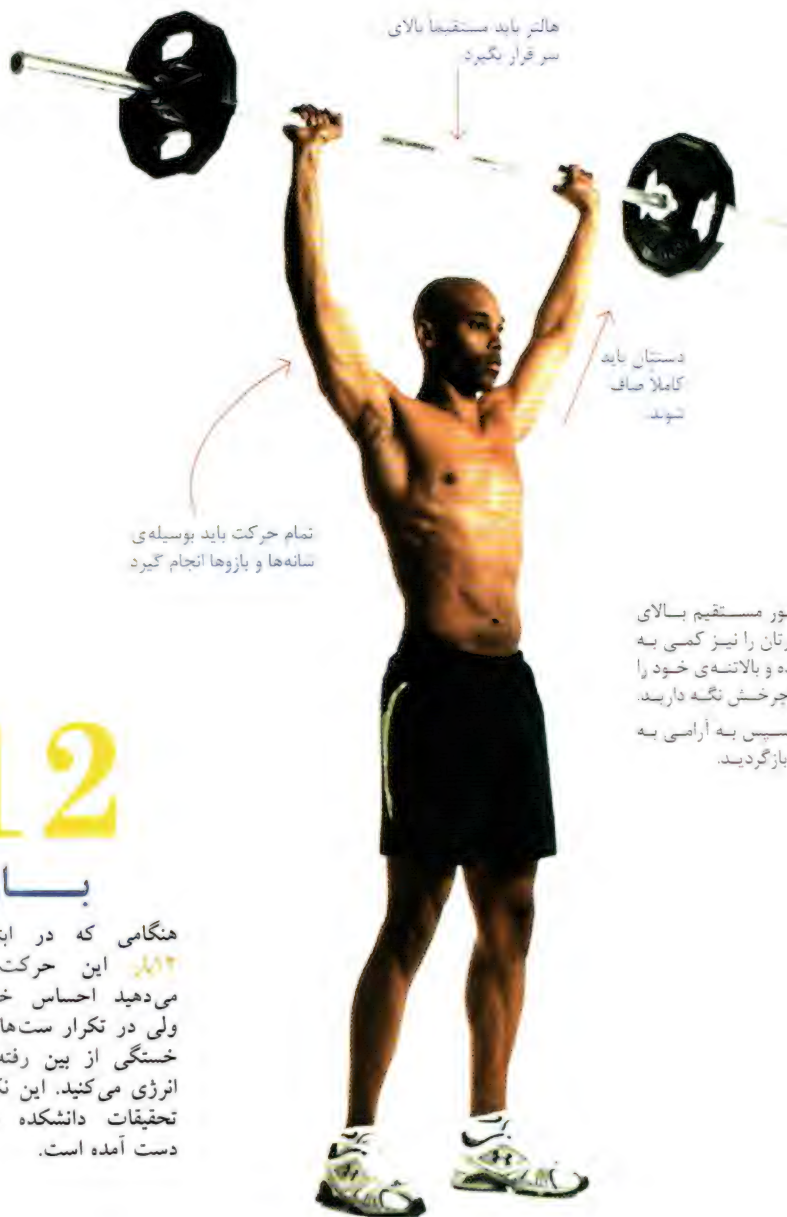




## نکته‌ی مهم در مورد تکیه گاه صندلی

### پرس سرشانه

اغلب مردم پرس سرشانه را در حالت نشسته انجام می‌دهند و در پشت کمر خود نیز یک سطح محکم برای تکیه کردن قرار می‌دهد. این تکیه‌گاه برای آنان فرصتی را ایجاد می‌کند که وزنه‌های سنگین‌تری را بالا ببرند. این وزنه‌های سنگین باعث افزایش فشار روی مفصل شانه مخصوصاً در نقطه‌ی خطرناک می‌شود؛ نقطه‌ای که آرنج‌ها خم و کف دست‌ها روبه جلو است. این نقطه قسمتی از حرکت است که احتمال آسیب شانه‌ها در آن زیاد است. برای جلوگیری از این کار، از گذاشتن تکیه‌گاه در پشت خود به دلیل جلوگیری از پرس وزنه‌های سنگین خودداری کنید.



هالتر باید مستقیماً بالای  
سر قرار بگیرد

دست‌ها باید  
کاملاً صاف  
تسوند

تمام حرکت باید بوسیله‌ی  
سانه‌ها و بازوها انجام گیرد

B

- هالتر را به‌طور مستقیم بالای سر ببرید. سرتان را نیز کمی به عقب خم کرده و بالاتنه‌ی خود را صاف و بدون چرخش نگه دارید.
- مکث کرده و سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

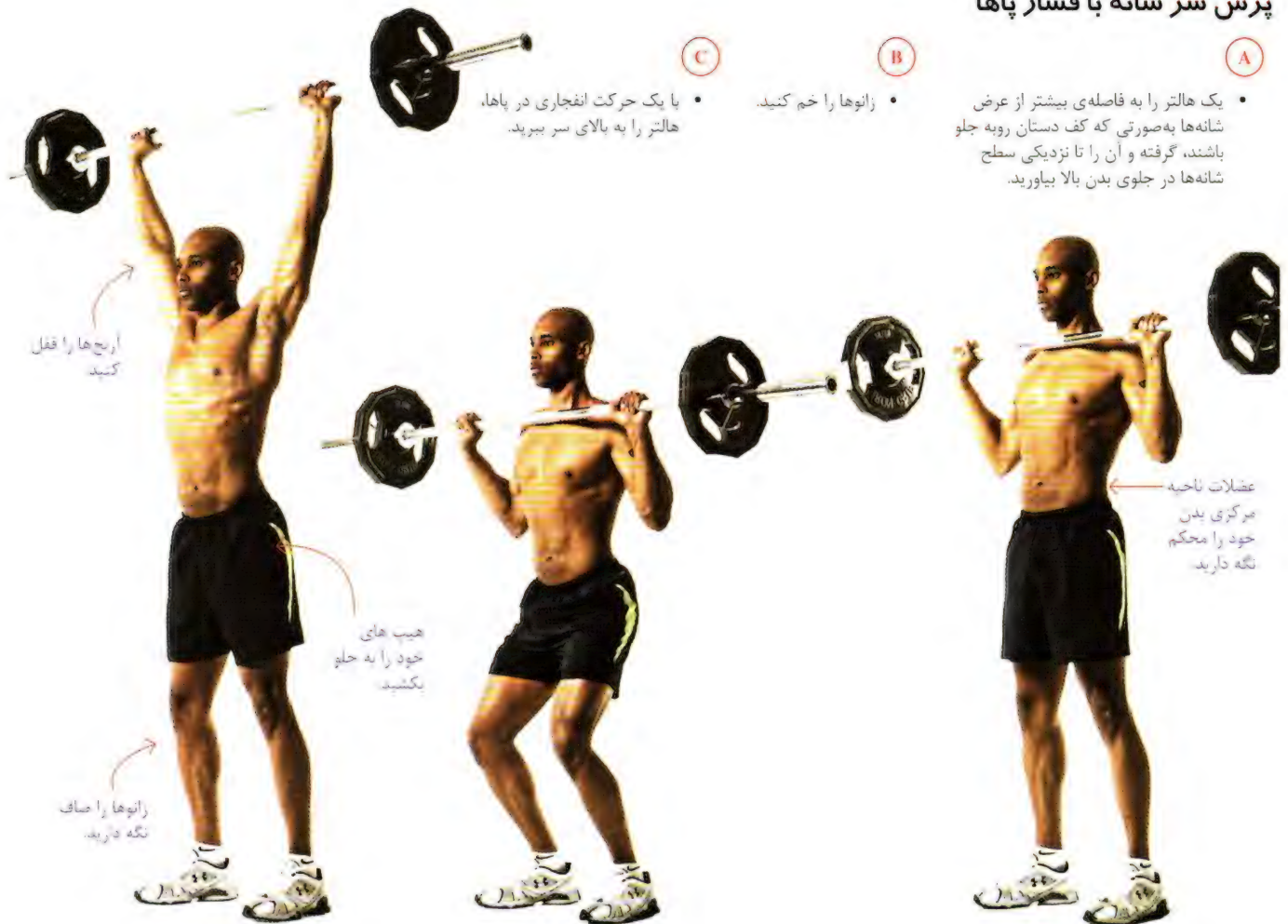
# 12

## بار

هنگامی که در ابتدای تمرین این حرکت را انجام می‌دهید احساس خستگی کرده و لی در تکرار ست‌های بعدی این خستگی از بین رفته و احساس انرژی می‌کنید. این نکته بر اساس تحقیقات دانشکده جنورجیا به دست آمده است.

## تمرین شماره ۱

### پرس سر شانه با فشار پاها

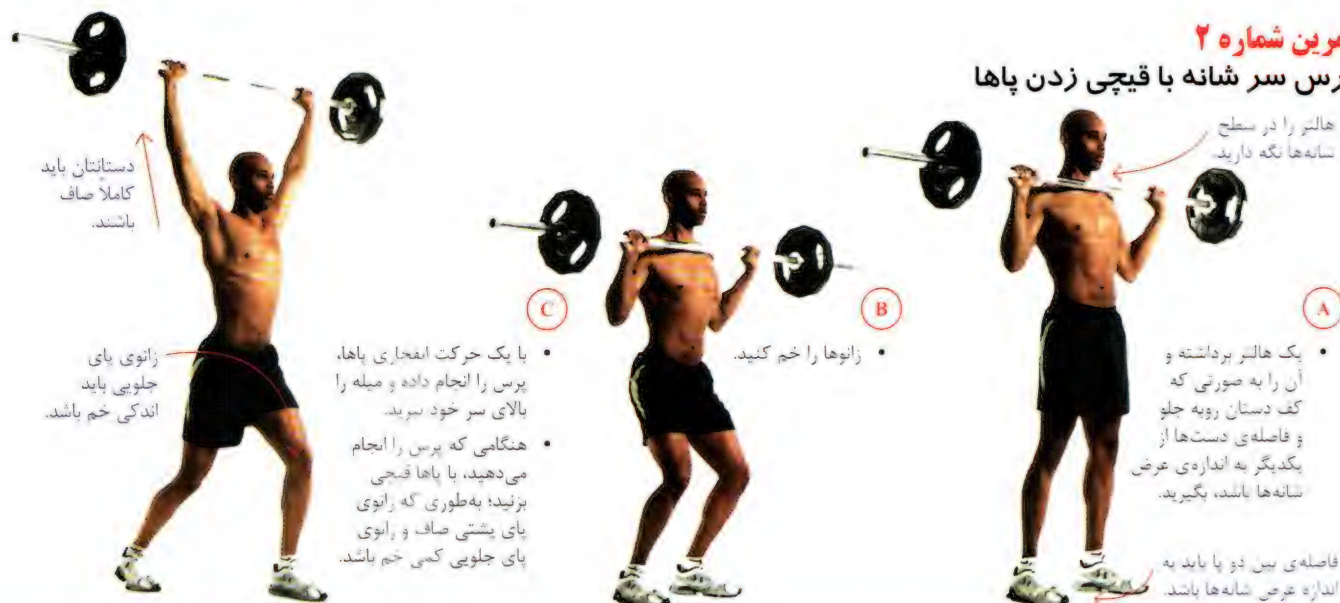


### وزن بیشتر، خطر کمتر

اگر شما می‌خواهید پرس را با وزنه‌های سنگین‌تری انجام دهید، این تمرین را تکرار کنید. این تمرین خطر کمتری نسبت به تمرین پرس سر شانه هنگامی که تکیه‌گاهی پشت بدن قرار داده‌اید، دارد. پاها در این حرکت کمک می‌کنند که وارد نقطه‌ی خطرناک نشوید و از کشیدگی شانه‌ها نیز جلوگیری می‌کنند.

## تمرین شماره ۲

### پرس سر شانه با قیچی زدن پاها



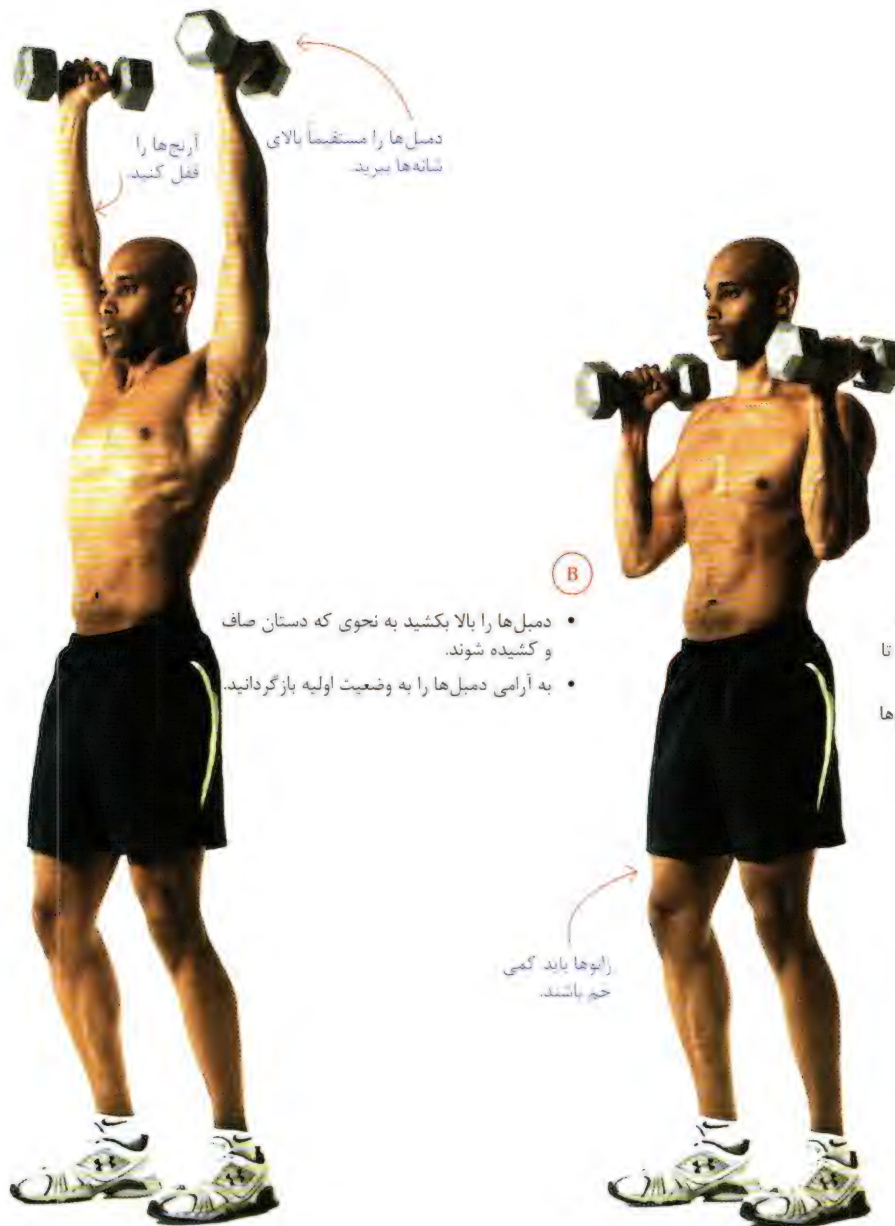
## تمرین شماره ۳

### پرس سر شانه نشسته





## حرکت اصلی پرس سرشانه با دمبل



- یک جفت دمبل برداشته و آن را به صورتی که آرنج ها خم و کف دست ها روبه یکدیگر باشند تا سطح شانه ها بالا بیاورید.
- فاصله ی دو پا باید برابر عرض شانه بوده و زانوها مقداری خم باشند.

- دمبل ها را بالا بکشید به نحوی که دستان صاف و کشیده شوند.
- به آرامی دمبل ها را به وضعیت اولیه بازگردانید.

زانوها باید کمی خم باشند.

### نکته ی تمرینی

مطمئن شوید که دمبل ها مستقیماً در یک خط صاف به بالا بروند به جای اینکه آن ها را به سمت یکدیگر ببرید. این حرکت اشتباهی است که اکثر مردم انجام می دهند و موجب آسیب دیدن شانه ها می شود.

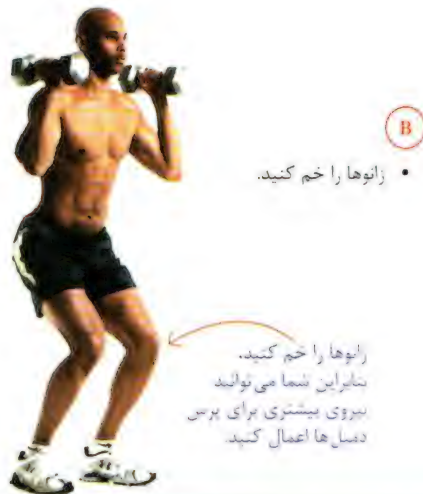
### تمرین شماره ۱

#### پرس سرشانه با دمبل به همراه فشار پاها



- دو دمبل را در دست گرفته و آرنج‌ها را خم کنید. دمبل‌ها را تا کنار شانه‌ها بالا ببرید.

صاف و کشیده بایستید



- زانوها را خم کنید.

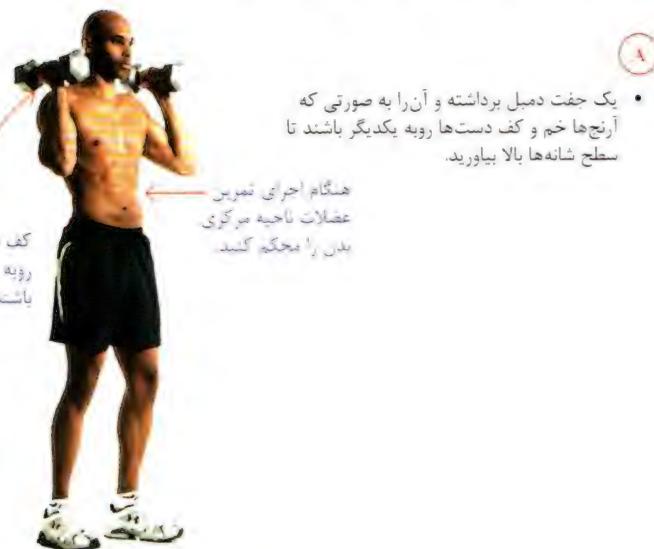
زانوها را خم کنید. بنابراین شما می‌توانید نیروی بیشتری برای پرس دمبل‌ها اعمال کنید.



- با یک حرکت انفجاری زانوها را صاف کرده و دمبل‌ها را بالا بکشید.

### تمرین شماره ۲

#### پرس سرشانه با دمبل به صورت متناوب



- یک جفت دمبل برداشته و آن‌را به صورتی که آرنج‌ها خم و کف دست‌ها رویه یکدیگر باشند تا سطح شانه‌ها بالا بیاورید.

هنگام اجرای تمرین عضلات ناحیه مرکزی بدن را محکم کنید.



کف دست‌ها باید رویه یکدیگر باشند.

- به جای پرس با دو دست این کار را با یک دست انجام دهید. این تمرین را به صورت متناوب با دست‌ها انجام دهید.

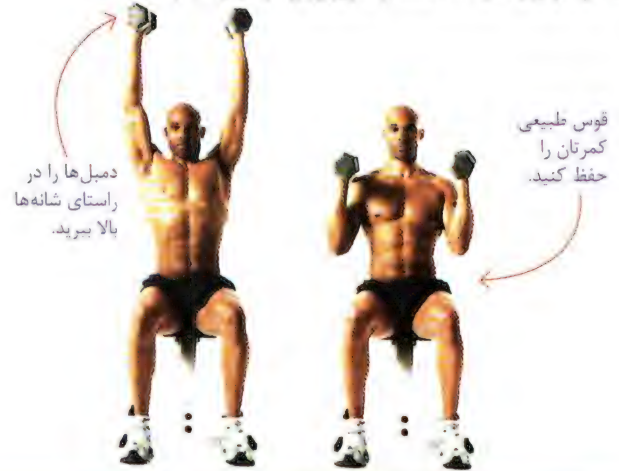


هنگامی که یک دمبل را پایین می‌آورید، دمبل دیگر را بالا ببرید.

### تمرین شماره ۳

#### پرس سرشانه با دمبل به صورت نشسته

• در انتهای یک نیمکت نشسته و تمرین پرس سرشانه را انجام دهید.



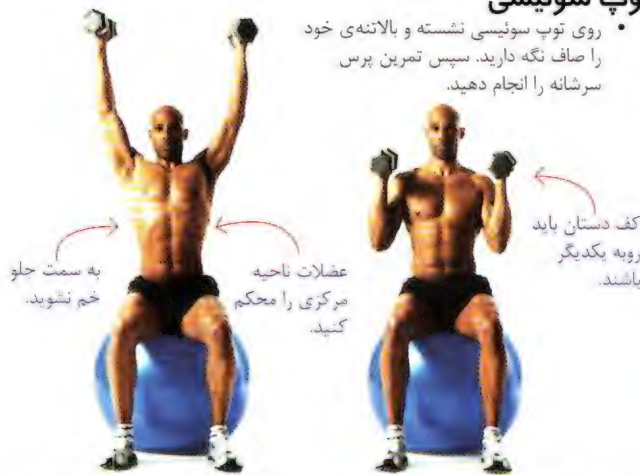
قوس طبیعی  
کمرتان را  
حفظ کنید.

دمبل ها را در  
راستای شانه ها  
بالا ببرید.

### تمرین شماره ۴

#### پرس سرشانه با دمبل روی توپ سوئیسی

• روی توپ سوئیسی نشسته و بالاتنه ی خود  
را صاف نگه دارید. سپس تمرین پرس  
سرشانه را انجام دهید.



کف دستتان باید  
رویه یکدیگر  
باشند.

عضلات ناحیه  
مرکزی را محکم  
کنید.

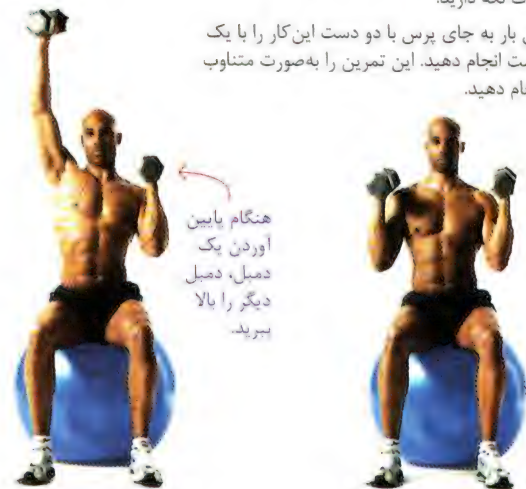
به سمت جلو  
خم نشوید.

### تمرین شماره ۵

#### پرس سرشانه با دمبل به صورت متناوب روی توپ سوئیسی

• روی یک توپ سوئیسی نشسته و بالاتنه ی خود را  
صاف نگه دارید.

• این بار به جای پرس با دو دست این کار را با یک  
دست انجام دهید. این تمرین را به صورت متناوب  
انجام دهید.



هنگام پایین  
آوردن یک  
دمبل، دمبل  
دیگر را بالا  
ببرید.

### تمرین شماره ۶

#### پرس سرشانه با دمبل تک دست

• این بار پرس سرشانه را با یک دمبل انجام دهید.  
• تمام تکرارهای برنامه ی تمرینی را با یک دست انجام داده و  
سپس به سراغ دست دیگر بروید.



در این تمرین به دلیل استفاده از  
یک دمبل، میزان فشار نابرابری  
بر روی بدن شما توزیع می شود  
و این عمل باعث افزایش فشار  
روی عضلات ناحیه ی مرکزی  
بدن می شود. علت این کار  
فعال سازی بیشتر این عضلات  
برای متعادل نگه داشتن بدن  
است.

دست آزاد را  
در کنار بدن  
و یا بر روی  
هیپ قرار  
دهید.





## پرس سرشانه بطور معکوس روی زمین

یک وضعیت مانند وضعیت شنا به خود بگیرید، سپس با پاها به طرف جلو حرکت کرده و رانها را به سمت بالا بکشید تا جایی که بالاتنه تقریباً عمود بر زمین شود.

- در این وضعیت دستان باید کاملاً کشیده و فاصله‌ی آنها بیشتر از عرض شانه‌ها باشد.
- بدون تغییر در وضعیت بدن، بدنتان را تا نزدیکی لمس سر با زمین پایین بکشید.
- مکث کرده و سپس با فشار دست‌ها بدن را به وضعیت اولیه بازگردانید، به‌طوری که دست‌ها کاملاً کشیده شوند



## پرس سرشانه معکوس

یک وضعیت مشابه شنا به خود بگیرید اما این بار پاهای خود را روی یک نیمکت قرار داده و رانها را به بالا بکشید تا جایی که بالا تنه تقریباً عمود بر زمین شود.

- بدون تغییر در وضعیت بدن، آن را تا نزدیکی تماس سر با زمین پایین ببرید.

دستان باید کاملاً صاف باشند.

فاصله‌ی بین دو دست باید اندکی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد.



در حالی که تکنیک این تمرین به حرکت شنا شبیه می‌باشد، اما نیروها در این تمرین بیشتر بر روی شانه‌ها و عضله‌ی سه‌سر بازویی منتقل شده و از تقاضای عضله‌ی سینه‌ای کاسته می‌شود.

## تمرین شماره ۷

### پرس سرشانه با دمبل به صورت متناوب همراه با چرخش

- با خم کردن آرنج‌ها دو دمبل را در جلوی شانه‌ها نگه دارید.

- بالاتنه‌ی خود را به سمت چپ چرخانده و همراه با آن پرس سرشانه را با دست راست به صورت مورب، انجام دهید به نحوی که مقداری زاویه با شانه ایجاد شود. همراه با این حرکت پای راست خود را نیز به سمت راست بچرخانید. در انتهای این مرحله باید دستان کاملاً کشیده باشند.
- به وضعیت شروع بازگشته و این بار به سمت چپ چرخیده و با دست چپ پرس را انجام دهید. این حرکت را به صورت یک در میان انجام دهید.





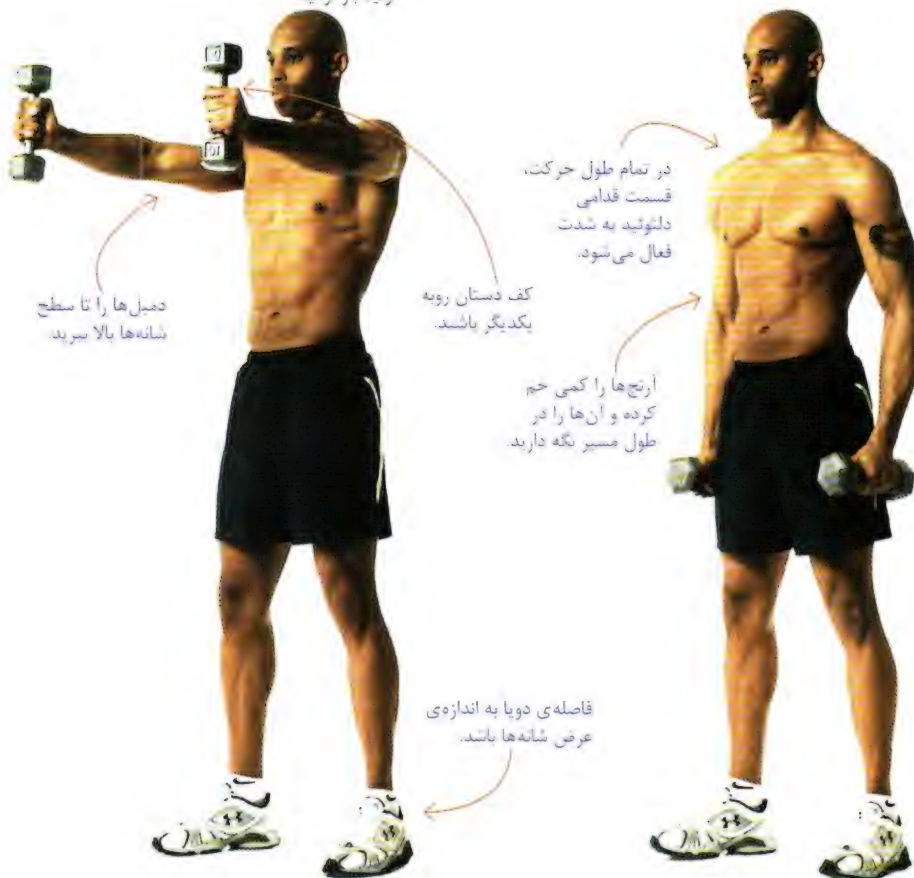
## نشر شانه‌ها

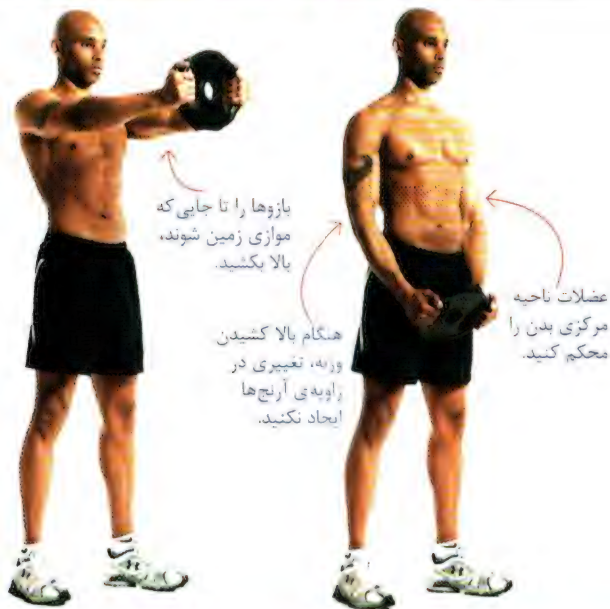
این تمرینات قسمت قدامی و میانی دلتوئید را هدف قرار می‌دهند. اگرچه در تمرینات متنوع مقدار فشار بر روی عضلات کم و زیاد می‌شود. همچنین در این تمرینات دلتوئید خلفی، قسمت فوقانی دوزنقه، روتاتورکاف‌ها و دندانه‌ای قدامی نیز چه به صورت کمکی و چه به صورت استابلایزر (ثابت کننده) در انواع تمرینات متنوع به کار گرفته می‌شوند.

## حرکت اصلی نشر از جلو با دمبل

- دو دمبل برداشته و به صورتی که کف دستان رویه یکدیگر باشند، آن‌ها را در کنار بدن قرار دهید.

- دمبل‌ها را تا جایی که دست‌ها موازی زمین و بر بالانه عمود شوند، بالا بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.





بازوها را تا جایی که موازی زمین شوند، بالا بکشید.

هنگام بالا کشیدن وزنه، تغییری در زاویه ی آرنج ها ایجاد نکنید.

عضلات ناحیه مرکزی بدن را محکم کنید.

## تمرین شماره ۱ نشر از جلو با صفحه (وزنه)

A

- این بار به جای گرفتن دو دمبل، دو طرف یک صفحه را با دو دست بگیرید.

B

- صفحه را تا سطح شانه ها بالا بکشید.

# 17

درصد

هنگامی که بدن شما هیدراته (پر آب) است، می توانید ۱۷ درصد بر تعداد تکرار در سه ست اضافه کنید. این مطلب نتیجه ی تحقیقات محققان دانشگاه کانکتیکات است. به یاد داشته باشید که حدود ۸۰ درصد عضلات شما را آب تشکیل می دهد.

## تمرین شماره ۲ نشر از جلو با سیم کش



ست باید روبه بالا باشد.

دست آزاد را در کنار بدن و یا بر روی هیپ قرار دهید.

طناب باید محکم و کشیده باشد.

A

- یک طناب به قسمت پایینی دستگاه سیم کش متصل کرده و به صورتی که پشتتان روبه دستگاه باشد، بایستید.
- طناب را با دست راست گرفته و آنرا بکشید. کف دست راست شما باید روبه رانتان باشد. دست دیگر خود را نیز کنار ران قرار دهید.

B

- بدون تغییر در زاویه ی آرنج طناب را تا هنگامی که دست موازی زمین شود به سمت جلو، بالا بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه برگردید.
- ابتدا تکرارهای یک دست را کامل کرده و سپس حرکت را بادرست دیگر انجام دهید.



## حرکت اصلی

### نشر از جلو بغل (حرکت صلیب)

A

- دو دمبل برداشته و دستانتان را به طور کشیده در کنار بدن نگه دارید.
- فرم صحیح نگه داری بدن را حفظ کنید.
- در حالی که کف دستانتان رو به جلو بوده، آرنج‌ها را کمی خم کنید.

B

- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج‌ها، دستان را به طرف کنار بدن بالا بکشید به طوری که تا سطح شانه‌ها بالا بیایند.
- این وضعیت را ۱ ثانیه حفظ کرده و سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



عضلات ناحیه  
مرکزی را منقبض  
کنید.

دستها باید در کنار بدن  
کشیده شوند به صورتی که  
با بدن شکل T را بسازند.

تا جایی که می‌توانید  
صاف بایستید.

### کاری که نباید انجام گیرد

هنگامی که وزنه‌ها را به بالا می‌کشید، بازوینتان را به طرف داخل نچرخانید. این کار باعث آسیب ایمپینجمنت شانه می‌شود.



در نشر از بغل قسمت  
خلفی دلتوئید بیشترین  
فعالیت را دارد.

فاصله‌ی بین دویا  
به اندازه‌ی عرض  
شانه‌ها باشد.

## تمرین شماره ۱

### صلیب متناوب به همراه ثابت نگه داشتن دست‌ها

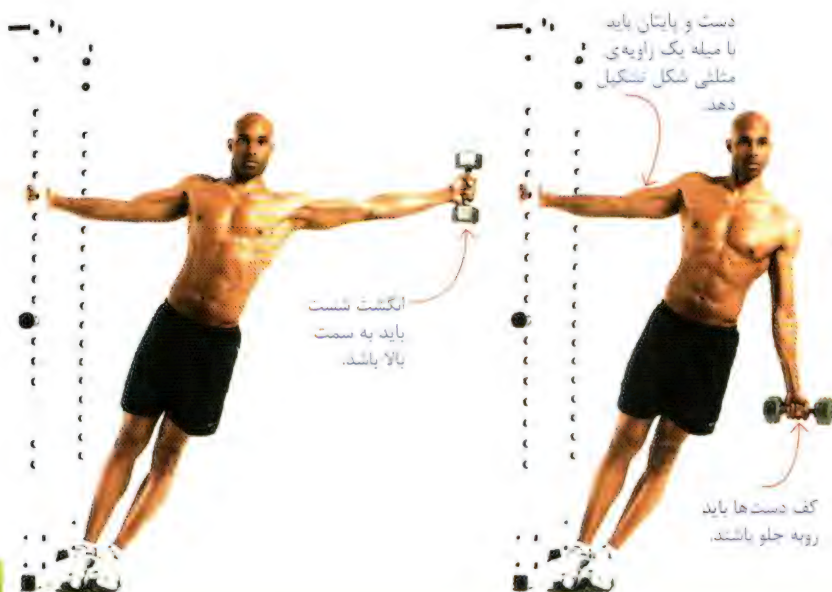


- دو دمبل برداشته و دستان را به صورت ثابت در کنار بدن خود نگه دارید. این وضعیت اولیه برای این حرکت است. دست‌ها نیز باید در سطح شانه و کف دستان روبه جلو باشند.

- یک دست را پایین آورده و بعد از آن دست دیگر را پایین بیاورید. هنگامی که یک دست پایین می‌آید دست دیگر هنوز در حالت اولیه است و پس از پایین آمدن دست دیگر شروع به پایین آمدن می‌کند.

## تمرین شماره ۲

### صلیب به صورت متمایل

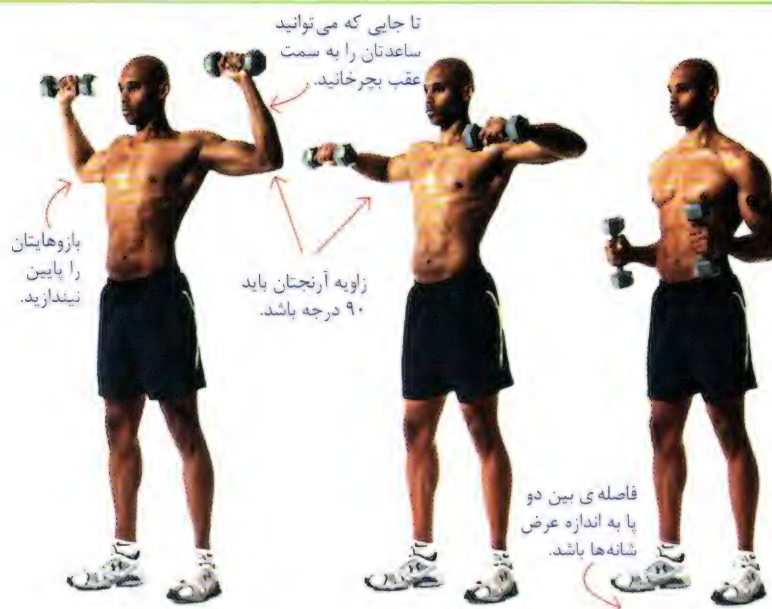


- یک دمبل را با دست چپ برداشته و دست را در کنار بدن به صورت کشیده نگه دارید. کف دستتان نیز باید روبه جلو باشد.
- به صورتی که پای راست خود را کنار یک شیء محکم مانند یک کمد گذاشته اید، بایستید و پای چپ خود را در کنار پای راست قرار دهید.
- با دست راست خود کمد یا هر شیء دیگری را گرفته و دست راست خود را به صورتی که به طرف چپ متمایل شده اید بکشید.

- بدون خم کردن آرنج، دست چپ خود را از کنار بدن تا سطح شانه‌ها بالا بکشید.
- دستتان را پایین آورده و این حرکت را تکرار کنید.
- ابتدا تکرارهای یک دست را کامل کرده و سپس حرکت را با دست دیگر انجام دهید.

### تمرین شماره ۳

#### صلیب با دستان خم و چرخش خارجی



A

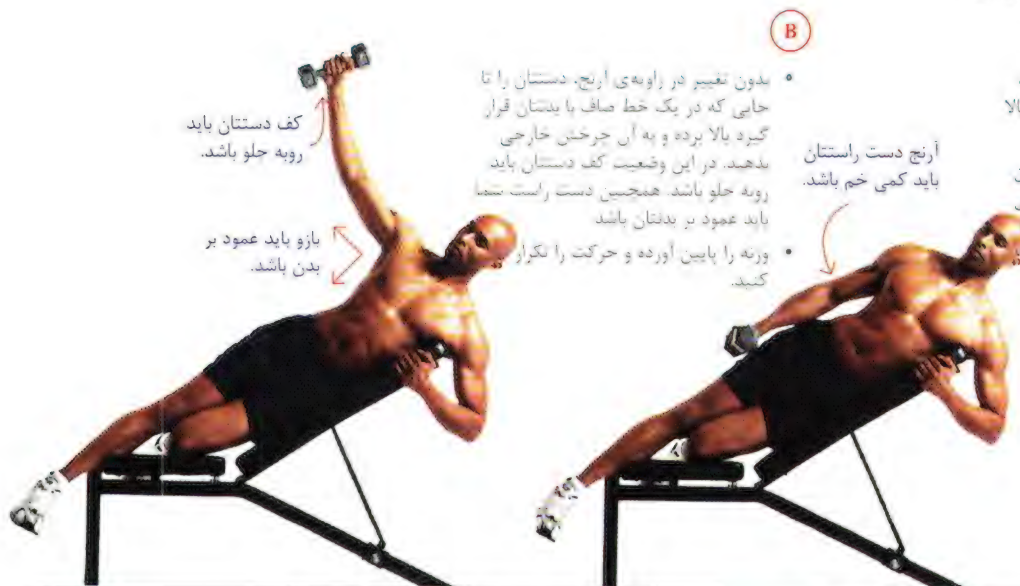
- دو دمبل را به‌صورتی که کف دستان‌تان روبه یکدیگر باشند، بگیرید.
- آرنج خود را ۹۰ درجه خم کنید.
- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج، بازوهای‌تان را تا جایی که موازی زمین شوند، بالا بکشید.

B

- بازوها را تا جایی که می‌توانید به سمت عقب بچرخانید؛ به نحوی که ساعدتان در بالاترین نقطه‌ی دست قرار گیرد.
- مکث کرده و به حالت اولیه بازگردید.

### تمرین شماره ۴

#### نشتر از بغل به‌صورت خوابیده به پهلو



B

A



## نشر از بغل ترکیبی

هنگامی که نشر از جلو و نشر از بغل را به صورت ترکیبی انجام می‌دهید، هردو حرکت باعث تقویت قسمت میانی و قدامی دلتونید می‌شود.



- همزمان دست راست و چپ خود را بالا بکشید به طوری که با دست راست نشر از بغل و با دست چپ نشر از جلو را انجام داده باشید.
- هنگامی که دو دستتان به سطح شانه‌ها رسید مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.
- در یک ست شما باید با یک دست نشر از جلو و با دست دیگر نشر از بغل را انجام داده و سپس جای دستان را عوض کنید.



- دو دمبل برداشته و دستانتان را به صورت کشیده در کنار بدن و جلوی ران‌ها نگه دارید.
- کف دست چپتان را به سمت ران چرخانده و کف دست راستتان نیز روبه جلو باشد.

کف دست راست باید روبه جلو باشد.

کف دست چپ باید روبه ران باشد.

## اسکپشن



بازوها باید یک شکل ۷ افقی را تشکیل دهند.

- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج‌ها، دستانتان را که با بدن زاویه‌ی ۳۰ درجه تشکیل داده‌اند (به شکل ۷) تا سطح شانه‌ها بالا بکشید. در این حالت شست‌ها باید در نقطه‌ی بالایی دست باشد.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت شروع بازگردید.



تا جایی که می‌توانید صاف بایستید.

- به صورتی که فاصله‌ی بین دویا به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشند، بایستید. دو دمبل برداشته و آن‌ها را در کنار بدن خود و جلوی ران‌ها قرار دهید.
- کف دستانتان نیز باید روبه یکدیگر و آرنج‌ها نیز کمی خم باشند.

## تمرینات بالا انداختن شانه ها (شراگه)

بیشتر این تمرینات قسمت فوقانی دوزنقه و بالا برنده ی کتف را تقویت می کنند. این عضله ها، شانه ها را به سمت گوش، بالا می کشند. اگرچه دو تمرین آخر در این بخش برای دندانهای قدامی طراحی شده اند. در این حرکات (دو حرکت آخر)، شما بالا انداختن شانه ها را به صورت وارونه، به صورتی که شانه ها را به سمت پایین می کشید، انجام می دهید.

### حرکت اصلی بالا انداختن شانه ها با هالتر (شراگ با هالتر)

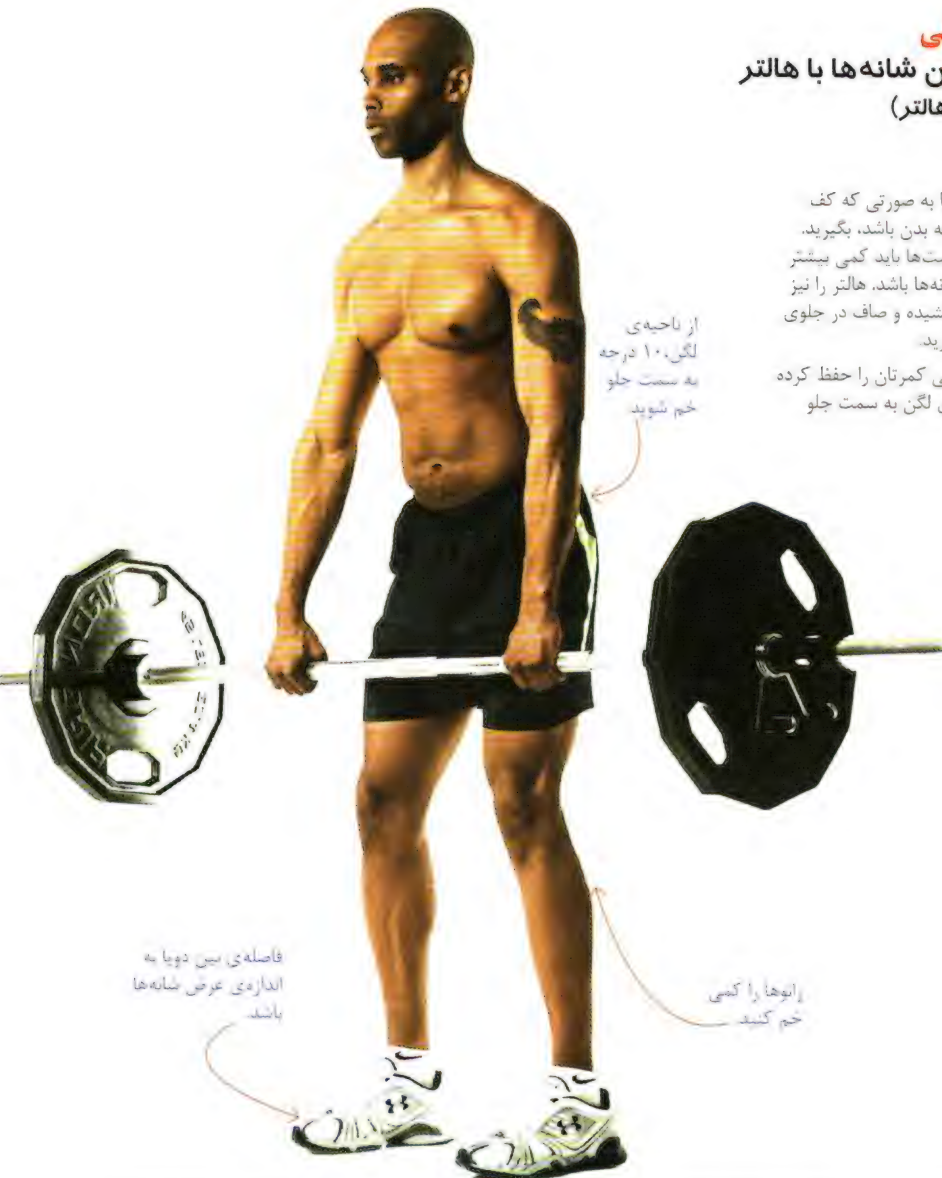
A

- یک هالتر را به صورتی که کف دست ها رویه بدن باشد، بگیرید. فاصله ی دست ها باید کمی بیشتر از عرض شانه ها باشد. هالتر را نیز با دستان کشیده و صاف در جلوی بدن نگه دارید.
- قوس طبیعی کمرتان را حفظ کرده و از ناحیه ی لگن به سمت جلو خم شوید.

از ناحیه ی لگن، ۱۰ درجه به سمت جلو خم شوید

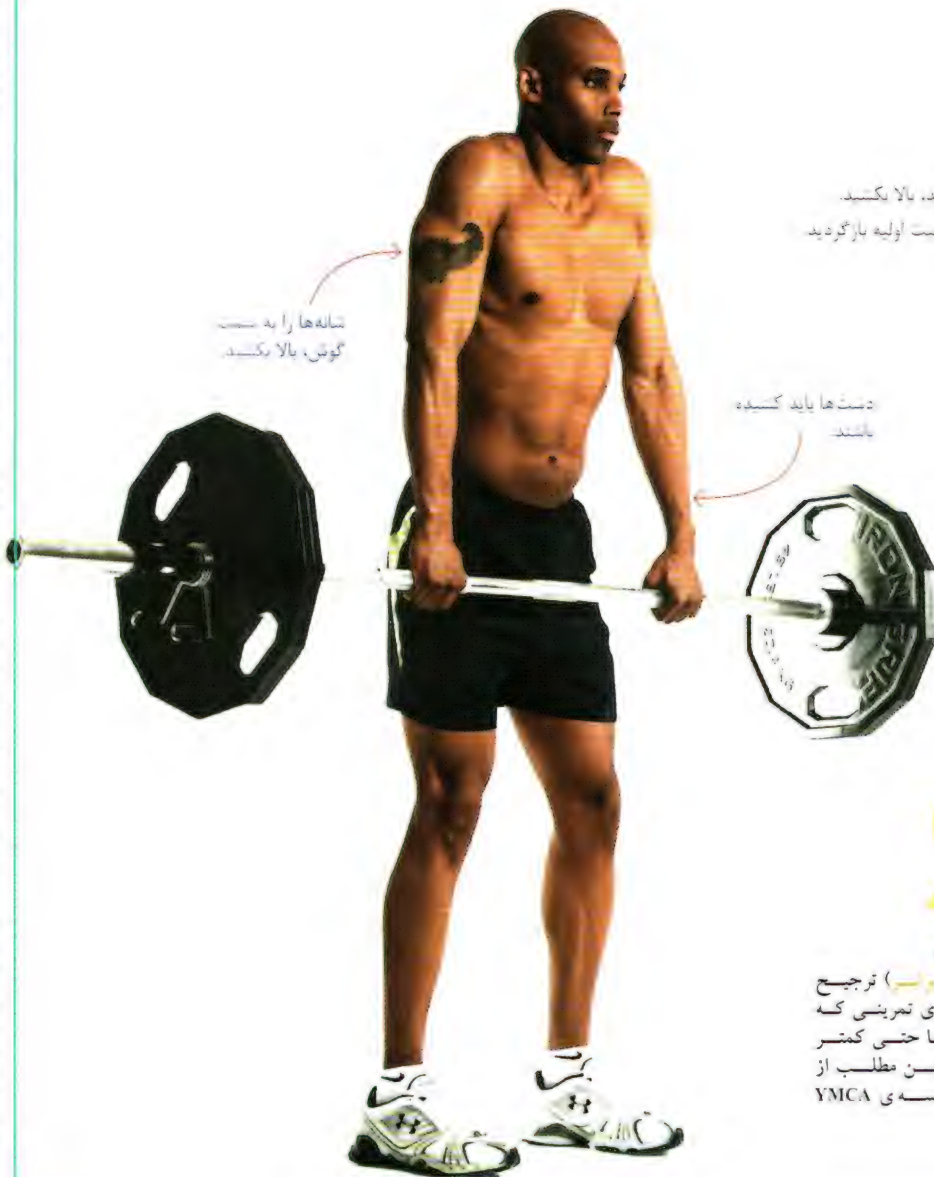
زانوها را کمی خم کنید

فاصله ی بین دویا به اندازه ی عرض شانه ها باشد



## اشتباه عضلانی

بر اساس تحقیقات ثابت شده است که ۲/۳ مردم که از حرکت شراگ استفاده می کنند به احتمال زیاد به ایمپینجمنت شانه مبتلا می شوند. این آسیب یک شرایط دردناکی است که عضلات یا تاندون های روتاتورکاف ها در مفصل شانه بهم فشرده می شوند. این آسیب هنگامی اتفاق می افتد که بازوها همسطح یا بالاتر از شانه ها باشند و دست ها به سمت داخل بچرخند.



B

- شانه ها را تا جایی که می توانید، بالا بکشید.
- مکت کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

**2**  
برابر

بیشتر افراد (حدود ۵۰٪) ترجیح می دهند به یک برنامه ی تمرینی که مدت آن ۳۰ دقیقه و یا حتی کمتر از آن باشد، بپردازند. این مطلب از تحقیقات محققان موسسه ی YMCA بدست آمده است.



## تمرین شماره ۱

### شرآگ به صورت دست باز

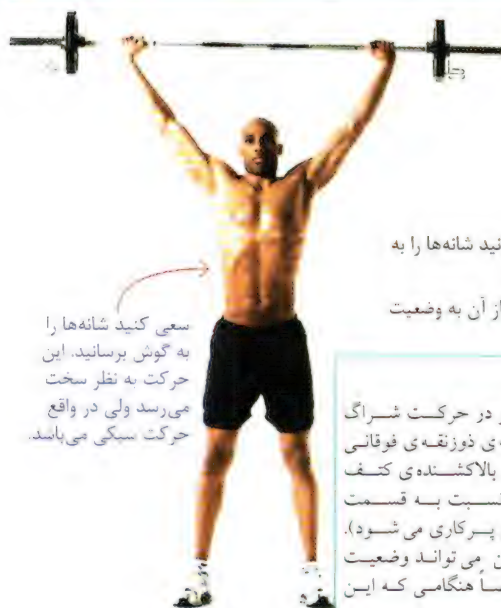
- یک هالتر را به طوری که کف دستان روبه بدن و فاصله ی آن ها دو برابر عرض شانه ها باشند، گرفته و از ناحیه ی ران ۱۰ درجه به سمت جلو خم شوید.

از ناحیه هیپ ۱۰ درجه به سمت جلو خم شوید.

- تا جایی که می توانید شانه ها را بالا بکشید.

گرفتن دستان به صورت باز باعث افزایش فشار روی قسمت میانی دوزنقه و عضله ی متوازی الاضلاع می شود.

تا جایی که می توانید دستانتان را صاف نگه دارید.



سعی کنید شانه ها را به گوش برسانید. این حرکت به نظر سخت می رسد ولی در واقع حرکت سبکی می باشد.



آرنج ها را قفل کنید.

- تا جایی که می توانید شانه ها را به طرف بالا بکشید.
- مکث کرده و بعد از آن به وضعیت اولیه بازگردید.

### شرآگ برای تعادل

نگه داشتن وزنه بالای سر در حرکت شرآگ باعث افزایش فشار روی عضله ی دوزنقه ی فوقانی و کاهش فشار روی عضله ی بالاکشنده ی کتف می شود (بالاکشنده ی کتف نسبت به قسمت فوقانی دوزنقه، اغلب دچار پرکاری می شود). برای اکثر اشخاص، این تمرین می تواند وضعیت بهتری را بوجود بیاورد مخصوصاً هنگامی که این عضلات نامتعادل اند.

فاصله بین پاها به اندازه عرض شانه ها باشد.



## تمرین

## شراک با دمبل دست بالای سر

B

- شانه‌ها را تا جایی که می‌توانید بالا بیندازید.
- دمبل را به صورتی که کف دستان روبه جلو و دستانتان نیز کاملاً کشیده باشند به بالای سر ببرید.
- مکث کرده و به وضعیت شروع بازگردید.

A

دستانتان را صاف نگه دارید.



## حرکت اصلی

## شراک با دمبل

A

- دو دمبل را به صورتی که کف دستان روبه ران‌ها باشند، بگیرید.

B

- تا جایی که می‌توانید شانه‌ها را بالا بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

در طول حرکت، این طور به نظر می‌رسد که شما قصد دارید گوشتان را با شانه‌ها لمس کنید بدون اینکه تغییری در اجرای بدن‌تان بوجود آید.



## مزیت استفاده از دمبل

در مقایسه با هالتر، استفاده از دمبل فشار کمتری را به مفصل شانه در این حرکت وارد می‌سازد. چون شانه‌های شما نیازی به چرخیدن برای نگه داشتن هالتر ندارند. این عمل باعث ثبات بیشتر شانه‌های شما در طول اجرای حرکت می‌شود.



## حرکت اصلی

### شرآگ سراتوس (روی دیپ)

A

- دو دسته‌ی یک دستگاه دیپ را گرفته و بدن خود را با صاف کردن دست‌ها بالا ببرید.
- زانوها را خم کرده و پاها را از پشت بدن عبور دهید.

آرنج هایتان را قفل کنید.

تنه را بین دو شانه پایین ببرید.

زانوها را خم کنید.

پاها را به پشت بدن ببرید.

## عضله‌ای که نباید آن را

### دست کم گرفت

همانطور که از نام این حرکت پیداست، (تمرین سراتوس شرآگ) باعث تقویت عضله‌ی سراتوس آتریور یا دندانهای قدامی می‌شود. ضعف این عضله باعث وضعیت بدنی ضعیف شده و همچنین می‌تواند باعث ایمنجمنت شانه‌ها در طول حرکات پرس سرشانه شود. از این تمرین شرآگ برای تقویت عضله‌ی دندانهای قدامی استفاده کنید.

B

- بدون تغییر در وضعیت دست‌ها، شانه‌ها را به طرف پایین فشار داده و بدنتان را بالا بکشید.
- حدود ۵ ثانیه مکث کرده و دوباره حرکت را تکرار کنید. در طول برنامه‌ی تمرینی اتان سعی کنید هر بار مدت زمان بیشتری را در این تمرین بگذرانید.

در طول حرکت فرض کنید شانه‌هایتان به جای بالا، به طرف پایین حرکت می‌کنند.

تنه‌ی خود را به صورت صاف حفظ کنید.





## تمرین

### شراک دندانه ای روی صندلی

B

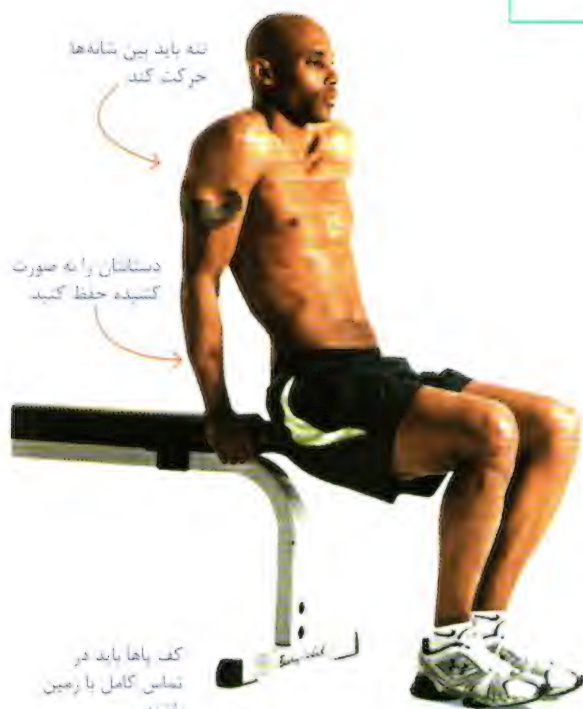
- شانه‌ها را به سمت پایین فشار داده و بدنتان را به بالا بکشید.
- پنج ثانیه مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.

A

- روی یک نیمکت نشسته و دستان را به طور صاف روی آن گذاشته و ران‌ها را جلو ببرید.
- دستانتان باید کاملاً صاف باشند.

#### در هر مکان این تمرین را انجام دهید!

شما می‌توانید این نوع تمرین را روی میز یا حتی روی کاناپه هنگامی که مشغول دیدن تلویزیون هستید، انجام دهید.



## چرخش بازو

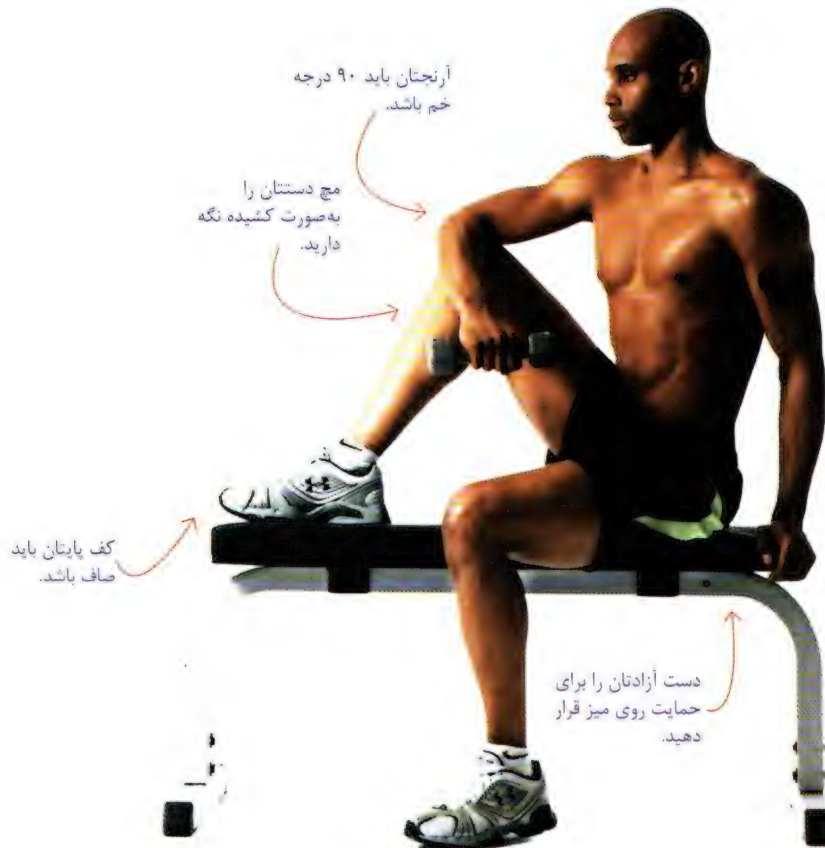
این تمرینات برای روتاتورکافها و بطور مخصوص عضلات تحت خاری و گرد کوچک طراحی شده اند.

## حرکت اصلی

## چرخش خارجی بازو با دمبل به صورت نشسته

A

- یک دمبل را با دست راست برداشته و روی میز بنشینید.
- پای راست را به صورتی که زانوی آن خم باشد روی میز قرار دهید.



### چرخش خارجی چگونه است ؟

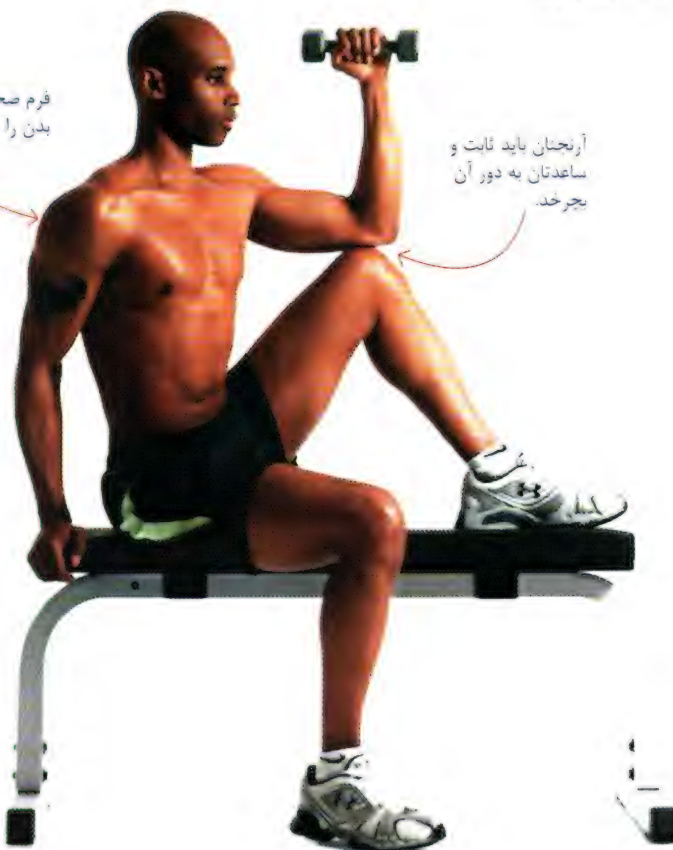
چرخش خارجی زمانی است که بازو را به سمت بیرون می‌برید. برای تصویر سازی بهتر فرض کنید می‌خواهید به کسی های فایو دهید (کف دستتان را به کف دست شخص دیگر بزنید). توجه کنید که چطور بازویتان به سمت بیرون می‌چرخد. به این حرکت چرخش خارجی گویند و حرکت مهمی محسوب می‌شود؛ اجرای آن توسط سه عضله از چهار عدد عضلات روتاتورکاف به نام های فوق خاری، تحت خاری و گرد کوچک است که به طرف خارج بازو چسبیده‌اند. بر خلاف این عضلات، عضلات پشتی بزرگ و سینه‌ای بزرگ قرار دارند که به سمت داخلی بازو می‌چسبند و باعث چرخش داخلی بازو می‌شوند. اگر عضلات به داخل چرخاننده قوی تر باشند بازوی شما را به سمت داخل چرخاننده و باعث می‌شوند که شما وضعیتی مانند وضعیت بدنی افراد غارنشین پیدا کنید. تمرینات چرخش خارجی به عنوان یک ابزار از این وضعیت بد بدنی جلوگیری می‌کند.

B

- آرنج دست چپ را ۹۰ درجه خم کرده و آن را در قسمت داخلی زانو قرار دهید.
- بدون تغییر در زاویه آرنج، ساعد و بازویتان را تا جایی که می‌توانید به عقب بچرخانید.
- مکث کرده و به وضعیت شروع بازگردید.

فرم صحیح نگه‌داری بدن را حفظ کنید

آرنجتان باید ثابت و ساعدتان به دور آن بچرخد.





## تمرین

### چرخش خارجی بازو به صورت خوابیده

A

- یک دمبل با دست راست برداشته و به سمت چپ پدستان روی یک میز سبیدار به سمت بالا دراز بکشید.
- یک حوله را تا کرده و روی قسمت سمت راست تنه ی خود بگذارید. آرنج دستتان را ۹۰ درجه خم کرده و روی آن بگذارید.
- اجازه دهید ساعدتان به طرف پایین و جلوی شکمتان کشیده شود. بازوی خود را تا جایی که می‌توانید به سمت بالا و عقب بچرخانید.

B

- بازوی خود را تا جایی که می‌توانید به سمت بالا و عقب بچرخانید. این عمل را بدون جابجایی آرنج بر روی حوله انجام دهید. در این هنگام نیز باید زاویه ی آرنج ۹۰ درجه باشد.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.
- ابتدا تکرارهای یک دست را کامل انجام داده و سپس تغییر وضعیت دهید و این تمرین را با دست دیگر انجام دهید.



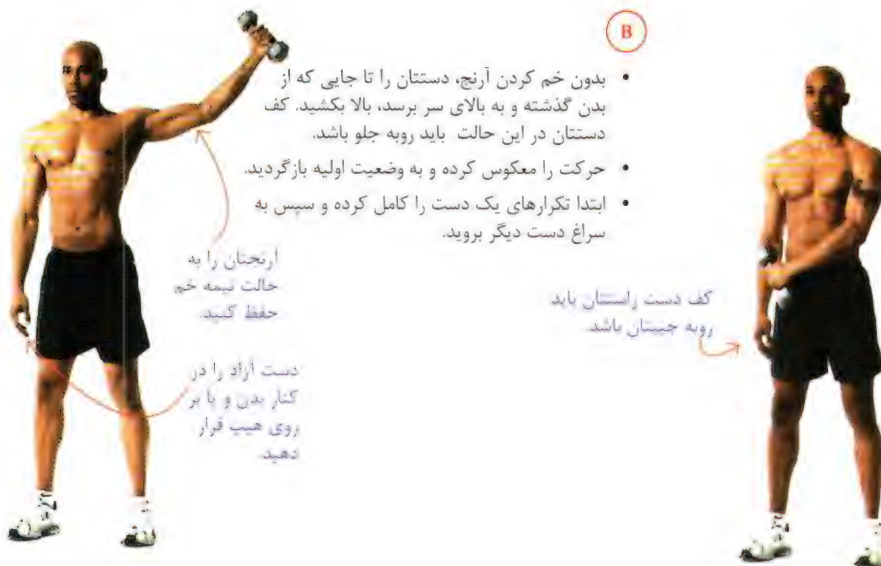
### نشتر مورب با دمبل

A

- یک دمبل را با دست چپ برداشته و آن را در سمت بیرونی ران چپ نگه دارید. کف دستتان نیز باید روبه ران باشد.
- آرنجتان را اندکی خم کنید.

B

- بدون خم کردن آرنج، دستتان را تا جایی که از بدن گذشته و به بالای سر برسد، بالا بکشید. کف دستتان در این حالت باید روبه جلو باشد.
- حرکت را معکوس کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.
- ابتدا تکرارهای یک دست را کامل کرده و سپس به سراغ دست دیگر بروید.





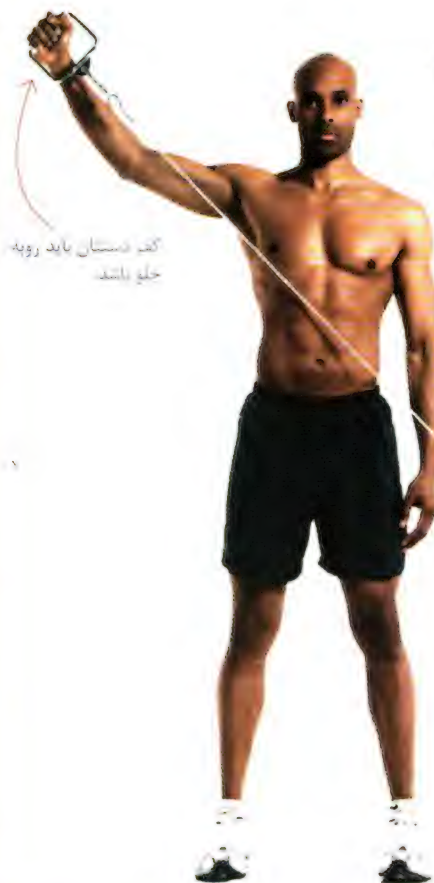
## نشر مورب با سیم کش

A

- یک دستگاه سیم کش را از سمت پایین با دست راست گرفته و به صورتی که پای چپ جلوی دستگاه باشد بایستید.
- سپس دست راستتان را به سمت خارج و جلوی ران چپ برده و آرنجتان را نیز کمی خم کنید. تا جایی که می‌توانید بدن‌تان را به صورت مستقیم حفظ نموده و کف دست آزاد نیز باید روبه ران باشد.

تا جایی که  
می‌توانید  
صاف بایستید

این حرکت چند عضله را  
به طور همزمان تقویت  
می‌کند که عبارتند از  
روستور کاف ها، قسمت  
بالایی ذوزنقه و دلتوئید.



کف دستتان باید روبه  
جلو باشد.

پایه را به صورت  
صاف حفظ کنید



تصور کنید که  
می‌خواهید با دست  
راست یک شمشیر که به  
دور کمرتان بسته‌اید را  
مخارج خارج کنید.

کف دستتان باید  
روبه هم باشد.

فاصله بین دو پا به اندازه  
عرض شانه‌ها باشد.

## آیا شانه‌های شما در

## آینده مستعد آسیب

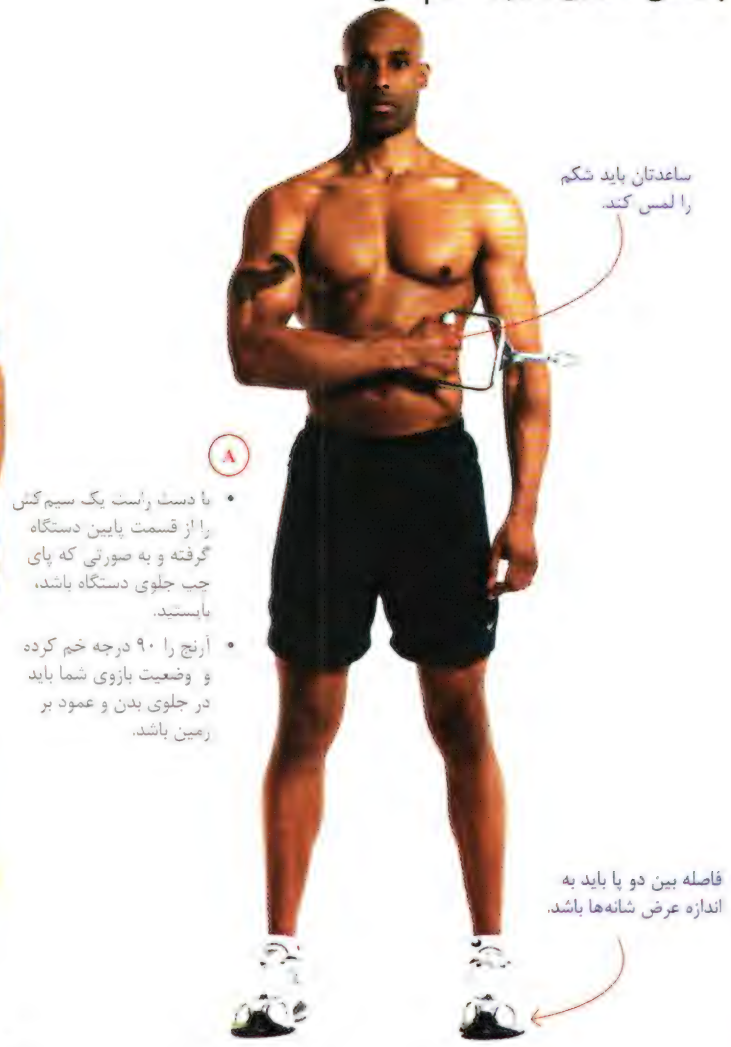
## هستند؟

احتمال آسیب شانه‌های خود را با این حرکت تعیین کنید: دستتان را طوری نگه دارید که آرنجتان ۹۰ درجه خم و بازویشان موازی سطح زمین باشد درست مانند کسی که می‌خواهد با کف دست به کف دست شخص دیگر ضربه بزند. بدون تغییر در وضعیت بازو یا شانه، ساعدتان را به سمت جلو و پایین تا سرحد ممکن بچرخانید و سپس حرکت را در جهت دیگر انجام دهید. شما باید توانایی چرخش ۱۸۰ درجه در شانه‌ی خود را داشته باشید. اگر شما توانایی این کار را ندارید از کشش در حالت خواب استفاده کرده و آن را برای افزایش انعطاف پذیری انجام دهید (این تمرین در آخر همین فصل آمده است).

## حرکت اصلی چرخش خارجی بازو با سیم کش



- ساعدتان را به سمت  
خارج چرخانده مانند  
هنگامی که می خواهید  
در را باز کنید. در این  
هنگام بازوی شما مانند  
یک لولا عمل می کند.
- مکث کوتاهی کرده و به  
آرامی به وضعیت اول  
برگردید
- ابتدا تکرارهای یک  
دست را انجام داده و  
سپس تمرین را با دست  
دیگر انجام دهید.



- با دست راست یک سیم کش  
را از قسمت پایین دستگاه  
گرفته و به صورتی که پای  
چپ جلوی دستگاه باشد،  
بایستید.
- آرنج را ۹۰ درجه خم کرده  
و وضعیت بازوی شما باید  
در جلوی بدن و عمود بر  
زمین باشد.





## تمرین شماره ۲

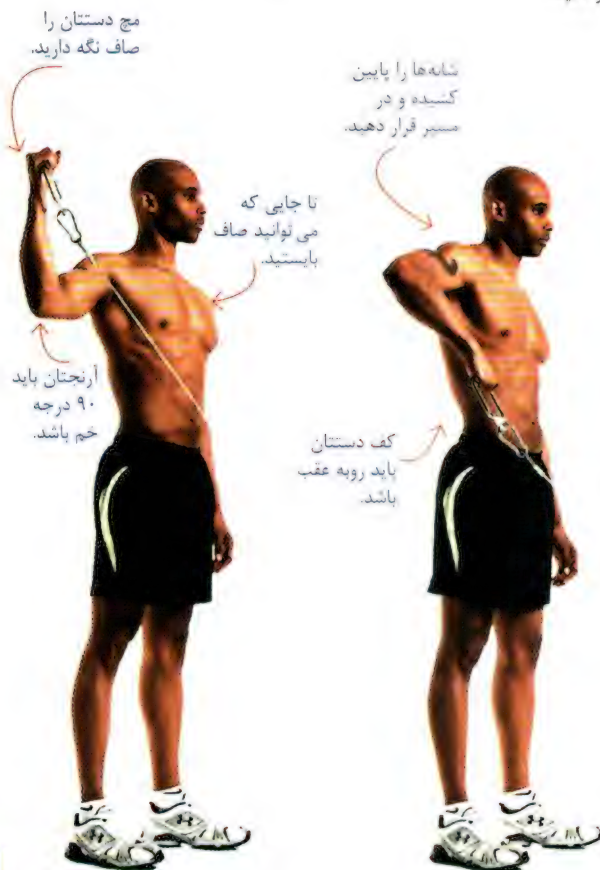
## چرخش خارجی بازو با سیم کش به صورت ۹۰ درجه

A

- به صورتی که رویه روی یک دستگاه سیم کش باشید، بایستید.
- یک سیم کش را گرفته و بازویان را طوری بگیرید که با بدنتان زاویه‌ی ۹۰ درجه تشکیل دهد و کف دستتان نیز رویه عقب باشد.

B

- بدون تغییر در وضعیت بازو، ساعدتان را تاجایی که می‌توانید به سمت عقب و بالا بچرخانید.



## تمرین شماره ۱

## چرخش خارجی بازو با سیم کش در وضعیت ۴۵ درجه

A

- به صورتی که با دستگاه سیم کش زاویه داشته باشید، بایستید.
- دستگاه سیم کش را گرفته و به صورتی که بازو با بدنتان زاویه‌ی ۴۵ درجه تشکیل دهد آن را نگه دارید.

B

- بدون تغییر در وضعیت بازو، ساعدتان را تاجایی که می‌توانید به سمت عقب و بالا بچرخانید.



## بهترین تمرین شانه‌ها که تاکنون انجام نداده‌اید اسکپشن و بالا انداختن شانه

دلیل مفید بودن این تمرین این است که شما هنگامی که دمبل‌ها را بالا می‌کشید و حرکت اسکپشن را انجام می‌دهید عضلات دلتوئید قدامی، روتاتور کاف‌ها و دندانچه‌های قدامی تقویت می‌شوند. هنگامی که شراگ را انجام می‌دهید عضلات دوزنقه‌ای فوقانی و بالاکشنده‌ای کتف نیز درگیر می‌شوند. این کار کمک می‌کند که تعادل بین عضلات چرخش دهنده‌ی کتف حفظ شود. نتیجه‌ی نهایی این حرکت شانه‌های سالم‌تر و وضعیت بهتر بدن است.

A

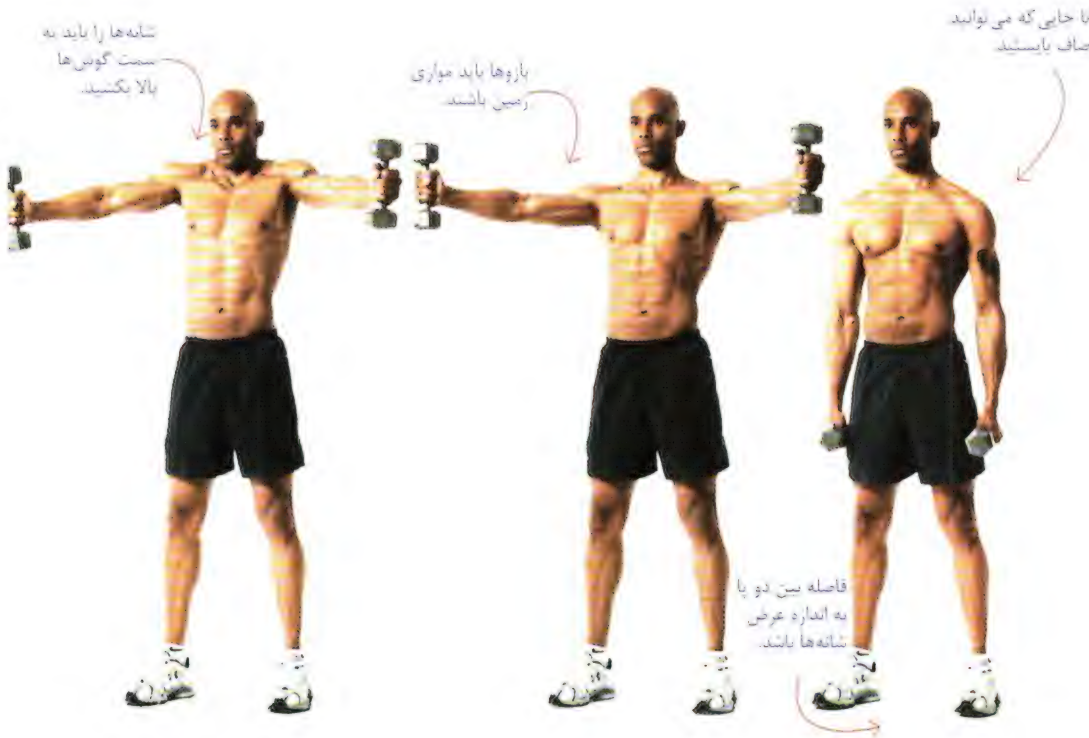
- دو دمبل برداشته و آن را در کنار بدنشان نگه دارید. کف دستان باید رویه یکدیگر و آرنج‌تان نیز کمی خم باشد.

B

- بدون خم کردن آرنج، به صورتی که دستانتان با بدن زاویه‌ی ۳۰ درجه تشکیل دهد، آن‌ها را بالا بکشید (در این حالت دست‌ها باید وضعیتی شبیه به ۷ داشته باشند). بالا کشیدن را تا جایی که دستان همسطح شانه‌ها شوند، انجام دهید

C

- در وضعیت بالا، شانه‌ها را به سمت بالا کشیده و حرکت بالا انداختن شانه‌ها (شراگ) را انجام دهید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.





## بهترین تمرین کششی برای شانه‌ها کشش در حالت خوابیده

### چرا این حرکت مفید است ؟

این حرکت باعث شل شدن روتاتور کاف‌ها می‌شود. عضلات روتاتور کاف سفت و غیر قابل انعطاف، می‌توانند باعث کشیدگی شانه‌ها شود.

### حداکثر استفاده را از

#### تمرین ببرید :

این کشش را ۳۰ ثانیه نگه داشته و سه بار تکرار کنید. این چرخه را دو تا سه بار در روز تکرار کنید تا شانه‌های شما از انعطاف بالایی برخوردار شوند.

B

- به طور ملایم دست راست خود را به سمت جلو و زمین بکشید تا کشش راحتی را در ناحیه‌ی خلفی شانه احساس کنید.
- مقدار زمان معین شده برای این تمرین را انجام داده و بعد از آن چرخیده و این حرکت را روی شانه‌ی سمت دیگر بدست انجام دهید.

A

- روی سمت راست بدن‌تان بر روی زمین دراز بکشید به طوری که بازو روی زمین و زاویه آرنج نیز ۹۰ درجه باشد.
- شانه‌ی سمت چپ نیز باید درست بالای شانه‌ی سمت راست و کمی عقب‌تر از آن باشد. آرنج راستان باید در زیر سطح شانه‌ها باشد.
- انگشتان دست چپتان باید به سمت بالا باشند.

شانه‌ی سمت چپ باید درست بالای شانه‌ی سمت راست و کمی عقب‌تر از آن باشد



آرنج راستان باید در زیر سطح شانه‌ها باشد.

شما باید کشش را در این ناحیه حس کنید.



## شانه‌های عالی بسازید

این برنامه‌ی تمرینی ۴ هفته‌ای برای قسمت فوقانی بدن توسط نیک تاملو، مؤسس دانشگاه بالی‌مور، برای تقویت شانه‌ها، بهبود وضعیت بدن و فرم زیبای بالا تنه طراحی شده است.

برای یک برنامه‌ی تمرینی که کل بدن شما را فعال می‌کند، برنامه‌ی تمرینی "شانه‌های کامل بسازید"، برنامه‌ی "قسمت فوقانی بدن"، را با برنامه‌ی "عضلات پشت کامل بسازید" و برنامه‌ی "پایین تنه" را با یکدیگر ترکیب کنید. (صفحه ۲۸۷) به سادگی دو بار از این برنامه را در دو روز متوالی انجام دهید.

چگونگی انجام تمرین. این برنامه را دوبار در هفته انجام دهید، بالاتنه را نیز ۳ الی ۴ روز بین این تمرینات استراحت دهید. هر بخش ۱A و ۱B را انجام داده و یا تمرینات را به صورت سه تایی (۲A-۲B-۲C) به صورت یک تمرین دایره‌ای کوچک انجام دهید. برای این کار، یک ست از هر تمرین را بدون استراحت انجام دهید. سپس یک نفس گرفته و این چرخه را تا اتمام تمامی ست‌ها ادامه دهید. هنگامی که دو یا سه ست از حرکت انتخابی خود را انجام دادید، به سراغ گروه بعدی بروید.

تمرین	ست	تکرار
۱A بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۰۲)	۳-۲	تا سرحد توان
۱B پرس سرشانه معکوس (صفحه ۱۲۹)	۳-۲	تا سرحد توان
۲A پرس سینه با دمبل و یا هالتر (صفحات ۵۲ تا ۵۸)	۳-۲	۸
۲B چرخش خارجی بازو با دمبل به صورت نشسته (صفحه ۱۴۲)	۳-۲	۸
۲C پارویی معکوس کف دست‌ها روبه پشت (صفحه ۸۰)	۳-۲	تا سرحد توان
۳A پرس سرشانه با فشار پاها (صفحه ۱۲۴)	۳-۲	۸-۶
۳B شراگ با هالتر بالای سر (صفحه ۱۳۸)	۳-۲	۱۲-۸
۳C شراگ دندانه‌ای (صفحه ۱۴۰)	۳-۲	۱۲-۸
۴A شنای پلاس (صفحه ۷۰)	۳-۲	۲۵-۱۵
۴B جلو بازو چکشی (صفحه ۱۶۷)	۳-۲	۱۲-۸





# فصل هفتم : بازو، ساعد و دست

عضلاتی که باعث جلب توجه دیگران به شما می شوند







عضلات دست شما در تمام تمرین‌های سختی که در باشگاه انجام می‌دهید، تقویت می‌شوند. همچنین این عضلات اصلی، عضلاتی هستند که شما می‌توانید تقریباً در تمام مکان‌ها و در هر زمان به دیگران نشان دهید. اگر عضلات جلو و پشت بازوی شما به خوبی تفکیک شده باشند، مردم فکر می‌کنند که عضلات دیگر قسمت‌های بدنشان نیز به خوبی دستانتان هستند. نکته‌ی قابل توجه این‌که رسیدن به عضلات بازوی تفکیک شده به سختی آنچه که فکر می‌کنید، نمی‌باشد. دلیل این امر این است که شما هنگام اجرای تمرینات سینه، پشت و شانه‌ها، عضلات بازو را نیز درگیر می‌سازید. از تمام این‌ها گذشته، این تمرینات نیاز به عضلات بازوی شما برای حرکت دادن وزنه‌ها دارد. بنابراین فعالیت سخت عضلات قسمت‌های دیگر بالاتنه، برای بازوها نیز مناسب خواهد بود. پس شما می‌توانید به سادگی از تمرینات ویژه جلو بازو، پشت بازو و ساعد که در این بخش آمده است برای علاقه‌ی بیشتر به این عضلات استفاده کنید.

## فوائد

**زندگی آسان‌تر است!** جلو بازوی قوی به شما اجازه می‌دهد که اشیاء را با کمترین نیرو حمل کنید. بنابراین، شما راحت‌تر می‌توانید مواد غذایی را حمل کرده و یا یک کودک را در آغوش نگه دارید و شما متوجه این تفاوت‌ها خواهید شد.

**کنترل آسیب‌ها!** عضله‌ی سه سر بازویی شما از مفصل آرنجتان به وسیله‌ی جذب شوک محافظت می‌کند. همچنین این عضله فشار وارده بر روی مفصل آرنج هنگامی که به سرعت و به صورت ناگهانی آرنجتان را خم می‌کنید را کاهش می‌دهد مانند هنگامی که در فوتبال به زمین می‌خورید و یا هنگامی که در کوهنوردی بدنتان را بالا می‌کشید.

**عضلات بیشتر در همه جا!** عضلات بازو به تمرینات دیگر برای عضلات بالاتنه نیز کمک می‌کند. بنابراین اگر عضلات بازویی شما خیلی زود ضعیف شوند، باعث ضعیف شدن عضلات بزرگ دیگری همچون عضلات سینه‌ای، پشتی و شانه‌ها نیز می‌شود. مطمئن باشید که دستانتان قوی بوده و شما همیشه خوش اندام خواهید بود.



## با عضلات ناحیه بازوی خود آشنا شوید

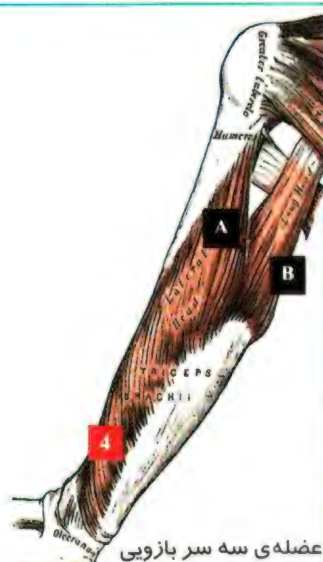
### عضلات جلو بازو

در قسمت قدامی بازوی شما دو عضله‌ی دوسربازویی و بازویی قدامی قرار دارد.

عضله دوسربازویی [1] از شانه شروع شده و به ساعد متصل می‌شود. این عضله مسئول خم کردن بازو و چرخش ساعد به سمت خارج که به عنوان حرکت پرون گرداندن یا سوپینیشن شناخته می‌شود. می‌باشد. هر گونه تمرین جلو بازو باعث فعالیت این عضله مانند تمرینات پارویی و بارفیکس می‌شود.

عضله‌ی بازویی قدامی [2] نیز از قسمت میانی بازو شروع شده و به استخوان ساعد می‌چسبد. این عضله به عضله‌ی دوسربازویی در خم کردن بازو کمک می‌کند.

عضله‌ی بازویی زند اعلائی [3] از روی قسمت میانی استخوان بازو در نزدیکی مفصل آرنج شروع شده و نزدیک به مچ دست متصل می‌شود. بنابراین، این عضله به عضله‌ی دوسربازویی در خم کردن آرنج و چرخاندن ساعد کمک می‌کند، اما میزان درگیری این عضله در این کارها نسبت به عضله‌ی دوسربازویی کمتر می‌باشد. عضله‌ی دوسر بازویی دارای دو قسمت و یا سر می‌باشد. یکی از سرهای این عضله به استخوان زنداعلی متصل می‌شود و سر انتهایی عضله‌ی بازویی قدامی نیز به استخوان زند اسفل متصل می‌شود.



### عضله‌ی سه سر بازویی

عضله‌ی ای که در قسمت خلفی بازوی شما قرار دارد، عضله‌ی سه‌سربازویی [4] نام دارد. به بیان بهتر این عضله شبیه به نعل اسب، می‌باشد. هنگامی که نام این عضله را در نظر بگیرید از این که این عضله دارای سه بخش مختلف و یا سه سر مختلف می‌باشد، تعجب نمی‌کنید. هر سه سر این عضله از روی قسمت خلفی بازو و کتف شروع شده و همراه با یکدیگر به استخوان ساعد چسبندگی پیدا می‌کنند، وظیفه‌ی اصلی این عضله صاف کردن آرنج می‌باشد. بنابراین، این عضله در بسیاری از فعالیت‌ها که در آن آرنج را در مقابل مقاومت صاف می‌کنید، درگیر می‌شود مانند تمرینات پشت بازو، پرس سینه، پرس سرشانه.

بخش خارجی عضله‌ی سه سر بازویی سر بیرونی نام دارد [A].

بخش میانی عضله‌ی سه سربازویی سر میانی نام دارد (که در این تصویر در زیر سر بیرونی قرار داشته و دیده نمی‌شود).

بخش داخلی عضله‌ی سه سر بازویی، سر داخلی نام دارد [B].

### عضلات ناحیه‌ی ساعد

عضلات خم کننده مچ دست و انگشتان [C] در قسمت داخلی ساعد قرار دارند. این عضلات به شما اجازه می‌دهند که مچ دست خود را خم کرده و در تمریناتی مانند تمرینات جلو بازو ساعد درگیر می‌شوند.

عضلات بازکننده مچ دست [D] در قسمت خارجی و یا بالای ساعد قرار دارند. این عضلات به شما اجازه می‌دهند که مچ دستتان را باز کنید و می‌توانید این عضلات را در تمریناتی مانند تمرینات پشت ساعد تقویت کنید.





در این بخش، ۷۴ تمرین برای عضلات شما آورده شده است. این تمرینات به سه بخش تمرینات دوسر بازو، سه سر بازو و ساعد تقسیم شده اند. در هر بخش توجه اصلی شما باید به تمرینات اصلی معطوف باشد. هنگامی که در تمرینات اصلی ماهر شدید، می توانید تمرینات متنوع را نیز به صورت بدون خطا و راحت انجام دهید.

### جلو بازو

این تمرین برای عضلات دوسر بازویی، بازویی قدامی و بازویی زند زبرینی طراحی شده است. همچنین هنگامی که وزنه ها را بالا می کشید، قسمت خلفی عضله ی دلتوئید و قسمت فوقانی پشت نیز در ثابت کردن شانه ها درگیر می شوند.

### حرکت اصلی جلو بازو با هالتر لاری

(A)

- یک هالتر لاری را به صورتی که فاصله ی دست ها به اندازه ی عرض شانه ها باشد، بگیرید.
- کف دست ها باید رویه جلو باشند.
- دستانتان را در جلوی بدن به صورت صاف و کشیده نگه دارید.



فرض کنید شما در تلاشید که یک فضا بین ناحیه ی شانه تا گوش، تا سرحد ممکن ایجاد کنید

شانه ها را به سمت پایین و پشت کشیده و در یک خط صاف قرار دهید.

فاصله ی دو پا به اندازه ی عرض شانه ها باشد.



# 2.5

## برابر

هنگامی که هالتر را سریعاً بالا برده و به طور آهسته پایین بیاورید، ۵ تا ۷ بار این قدرتان نسبت به هنگامی که هر دو مرحله‌ی این حرکت را آهسته انجام می‌دهید، افزایش پیدا می‌کند. این نتیجه‌ی تحقیقات محققان دانشگاه جورج واشنگتن است.



تصللات سینه را  
منقبض کنید

فرم صحیح  
نگه‌داری بدن  
را حفظ کنید

### چگونه دور بازو را اندازه‌گیری کنیم؟

برای بدست آوردن بازدهی این تمرین، اندازه‌گیری محیط بازو بهترین راه است. برای نتایج بهتر همه‌ی اندازه‌گیری‌ها را در یک زمان مشخص مثلاً قبل از صبحانه انجام دهید. همچنین به این نکته توجه داشته باشید که دستان بعد از یک وهله‌ی تمرینی و یا بعد از غذا حجیم‌تر می‌شوند. دلیل این امر جریان پیدا کردن بیشتر خون در عضلات است. برای اندازه‌گیری دستان را در جلوی بدن دراز کرده و یک متر را دور حجیم‌ترین قسمت آن پیچیده و محیط آن را اندازه‌گیری کنید. سپس دور بازوی دست دیگران را نیز اندازه بگیرید.

- بدون حرکت باروها، آرنج را خم کرده و هالتر را تا سر حد ممکن به شانه‌ها نزدیک کنید.
- مکث کرده و سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.
- هر بار که به وضعیت اولیه باز می‌گردید، باید دستانان کاملاً کشیده شوند.

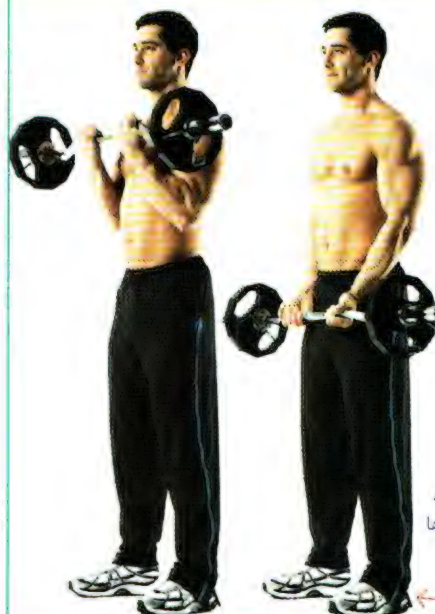
B

### تمرین شماره ۱

#### جلو بازو با هالتر لاری دست جمع

- هالتر لاری را به صورتی که فاصله‌ی دستان از یکدیگر ۱۵ سانتی متر و کف دستان رویه جلو باشد، بگیرید. سپس حرکت جلو بازو را انجام دهید.

فاصله بین دو پا به اندازه عرض شانه‌ها باشد.



### تمرین شماره ۲

#### جلو بازو با هالتر لاری دست باز

- یک هالتر لاری را به صورتی که فاصله‌ی بین دو دست یک و نیم برابر عرض شانه‌ها و کف دستان رویه جلو باشد، گرفته و حرکت جلو بازو را انجام دهید.

تا جایی که می‌توانید صاف بایستید.



### تمرین شماره ۳

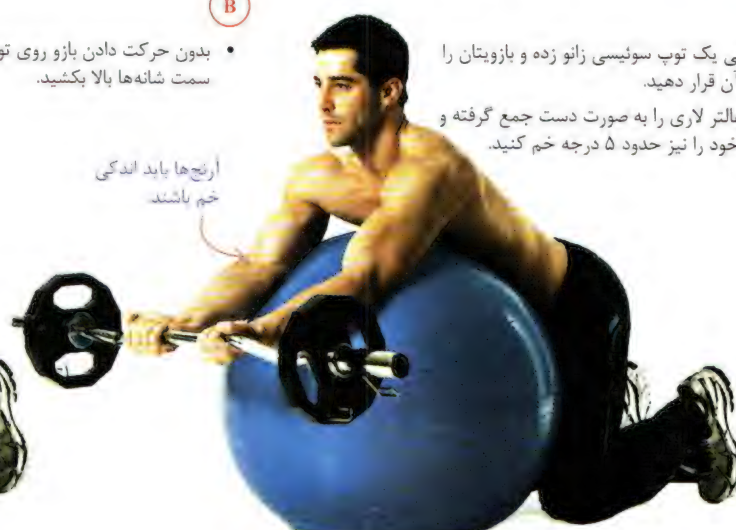
#### جلو بازو با هالتر لاری روی توپ سوئیسی

- نزدیکی یک توپ سوئیسی زانو زده و بازویتان را روی آن قرار دهید.
- یک هالتر لاری را به صورت دست جمع گرفته و آرنج خود را نیز حدود ۵ درجه خم کنید.

آرنج‌ها باید اندکی خم باشند.

- بدون حرکت دادن بازو روی توپ سوئیسی وزنه را به سمت شانه‌ها بالا بکشید.

قوس طبیعی کمرتان را حفظ کنید.





## تمرین شماره ۴

### جلو بازو با هالتر روی نیمکت

• بازوها را روی یک میز سرازیر شده به سمت پایین (میز جلو بازو) گذاشته و یک هالتر لاری را در جلوی خود نگه دارید. آرنج هایتان را تقریباً ۵ درجه خم کنید.

• بدون حرکت دادن بازوها، آرنج‌ها را خم کرده و هالتر را به سمت شانه‌ها بالا بکشید.



## تمرین شماره ۵

### جلو بازو با هالتر

#### لاری با دستان برعکس (معکوس)

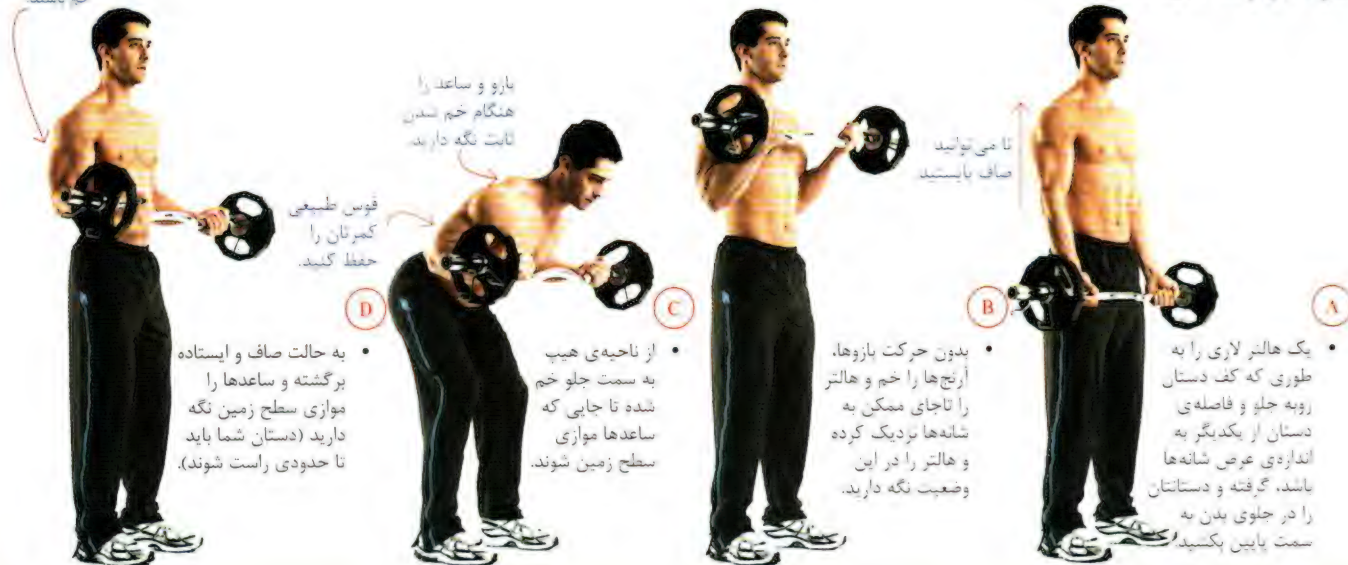
• یک هالتر لاری را به صورتی که کف دستانتان رویه بدن باشد و فاصله ی آن‌ها از یکدیگر به اندازه ی عرض شانه‌ها باشد، بگیرید. سپس حرکت جلو بازو را انجام دهید.



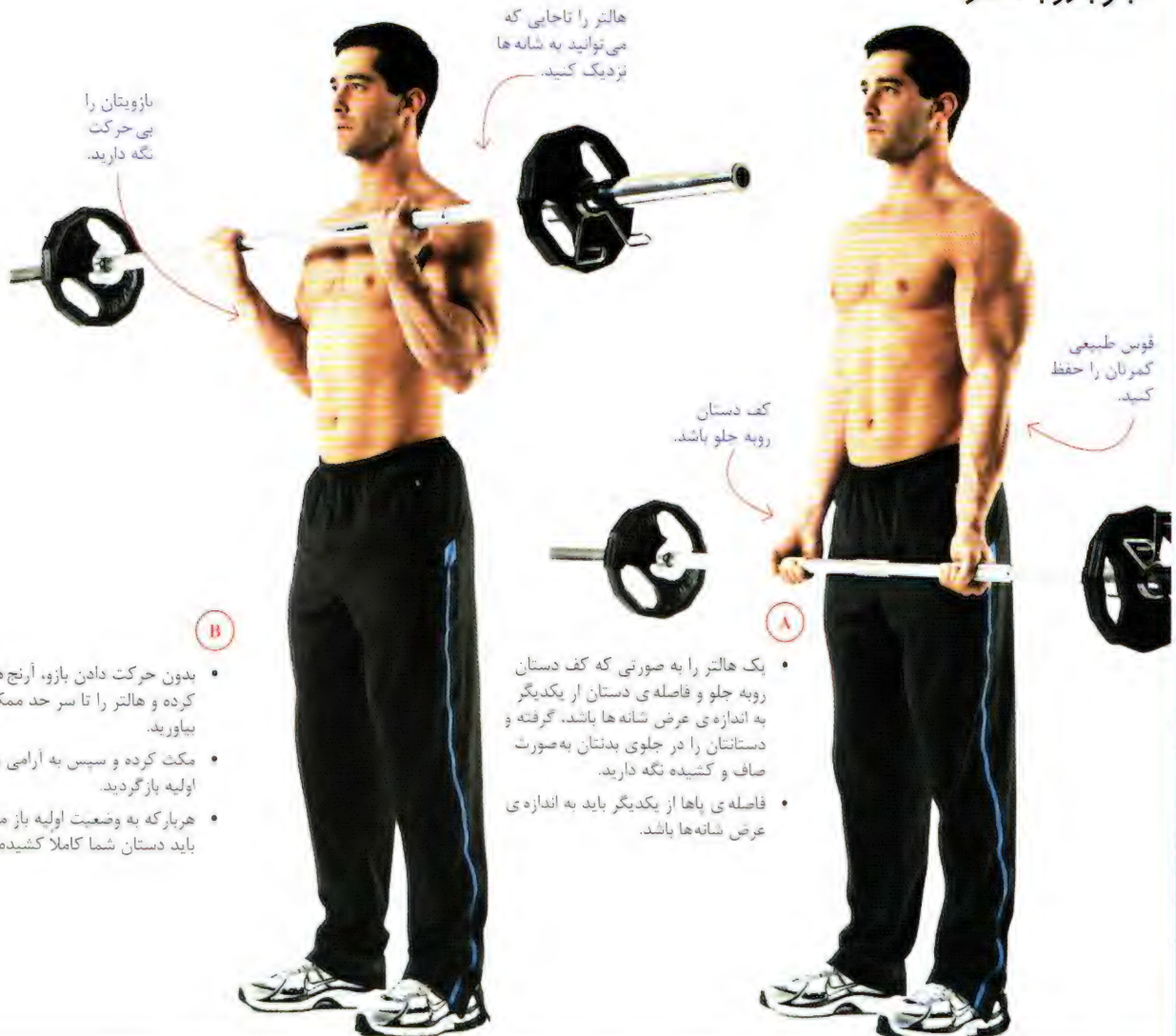
## تمرین شماره ۶

### جلو بازو چند مرحله ای

آرنج‌ها باید حدود ۹۰ درجه خم باشند.



## حرکت اصلی جلو بازو با هالتر



- بدون حرکت دادن بازو، آرنج‌ها را خم کرده و هالتر را تا سر حد ممکن بالا بیاورید.
- مکث کرده و سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.
- هربار که به وضعیت اولیه باز می‌گردید باید دستان شما کاملاً کشیده شوند.

- یک هالتر را به صورتی که کف دستان رو به جلو و فاصله‌ی دستان از یکدیگر به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد، گرفته و دستانتان را در جلوی بدن‌تان به صورت صاف و کشیده نگه دارید.
- فاصله‌ی پاها از یکدیگر باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد.

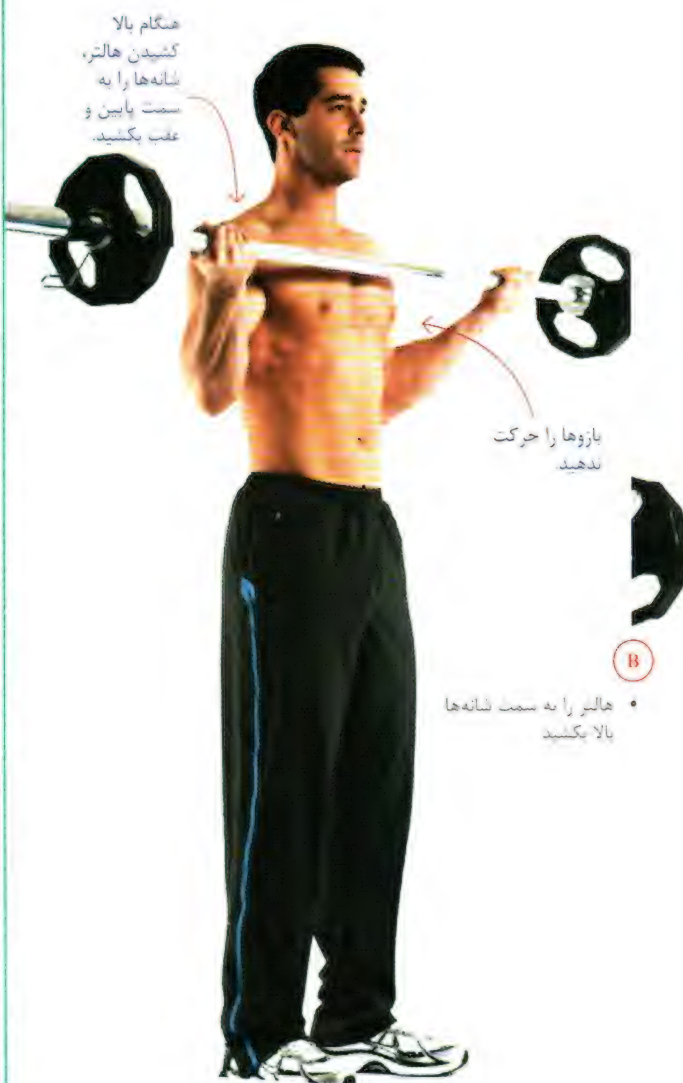
## تمرین

جلو بازو با هالتر دست باز



- یک هالتر را به صورتی که کف دستتان رو به جلو و فاصله‌ی دستتان از یکدیگر یک و نیم برابر پهنای شانه‌ها باشد، بگیرید.

فاصله بین دو پا به اندازه عرض شانه‌ها باشد.



هنگام بالا کشیدن هالتر، شانه‌ها را به سمت پایین و عقب بکشید.

بازوها را حرکت ندهید.

- هالتر را به سمت شانه‌ها بالا بکشید.

## اشتباه عضلانی

قبل از حرکت جلو

بازو به پشت خود

آسیب می‌زنید.

بهتر است این حرکت را با نام فریب چین تمرین بشناسید. هنگامی که شما حرکت جلو بازو را با وزنه‌های سنگین انجام می‌دهید، این کار برای عضلات جلو بازو مناسب نمی‌باشد. محققان دانشگاه کلورادو آمریکا دریافتند که خم شدن به سمت جلو و عقب برای تکمیل تکرارهای حرکت جلو بازو به سادگی، بیشتر فشار را به سمت شانه‌های شما منتقل می‌کند. بعلاوه، حرکات نوسانی به سمت جلو و عقب موجب آسیب دیدن عضلات، مفاصل و لیگامنت‌های پشت شما می‌شود. بنابراین شما باید بدنتان را محکم بگیرید.



## حرکت اصلی جلو بازو با دمبل ایستاده



بازوها را بی حرکت نگه دارید.

کف دستانتان باید رو به جلو باشد.

B

- بدون حرکت دادن بازو، آرنج را خم کرده و دمبل‌ها را تا جایی که می‌توانید به شانه‌ها نزدیک کنید.
- مکث کرده و سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.
- هر بار که به وضعیت اولیه باز می‌گردید باید دستان شما کاملاً صاف شوند.



فرم صحیح نگه‌داری بدن را حفظ کنید.

A

- یک جفت دمبل برداشته و آن‌ها را در کنار پدنتان با دستان کاملاً کشیده نگه دارید.
- دستانتان را چرخانده به صورتی که کف دست رو به جلو باشد.

فاصله‌ی بین دو پا به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد.

## تمرین شماره ۱

### جلو بازو با دمبل ایستاده با چرخش

قبل از انجام تمرین وضعیت انجام حرکت را مشخص کنید. شما می‌توانید این تمرین را در وضعیت‌های متفاوت بدنی که در صفحات آتی مشاهده می‌کنید، انجام دهید.



دستانتان کاملاً صاف باشند.



- دو دمبل برداشته و به صورتی که کف دستانتان رویه ران‌ها باشد، بایستید

- همانطور که دمبل‌ها را به سمت شانه‌ها بالا می‌برید، کف دست‌ها را به سمت وضعیت استاندارد بچرخانید.

**روش‌های متفاوت انجام حرکت جلو بازو**  
شما می‌توانید به جای جلو بازو با دو دمبل، این کار را با یک دمبل و به صورت تک دست در هر بار انجام داده و سپس جای دستان را عوض کنید. همچنین شاید شما در این روش به دلیل استراحت دست دیگر قادر به انجام تکرار بیشتری از حرکت در هر ست باشید. بنابراین، عضله‌ی دوسر بازویی شما به این نوع خستگی سریع‌اً عادت می‌کند. در نوع دیگری از حرکت شما می‌توانید دو دمبل را همزمان بالا برده و سپس یکی یکی و به آهستگی آن‌ها را پایین بیاورید. همچنین شما می‌توانید وضعیت‌های مختلف ایستادن و گرفتن دمبل‌ها را در این حرکت انجام دهید (وضعیت‌های مختلف دست برای گرفتن دمبل در ادامه توضیح داده شده است).

## تمرینات شماره ۲ تا ۲۵

ترکیب هر پنج نوع گرفتن دمبل با پنج نوع وضعیت بدنی، ۲۵ تمرین متفاوت را برای عضلات جلو بازوی شما می سازد. در اینجا شما ۵ نمونه از وضعیت های بدنی و نحوه ی گرفتن دمبل را مشاهده خواهید کرد. اما باید تمرینات را با تکرارهای مختلف برای کسب نتیجه ی بهتر ترکیب کرد.

### وضعیت بدن شماره ۱: روی میز شیبدار به بالا

جلو بازو با دمبل انگشت شست در تماس با دمبل روی میز شیبدار به بالا

به پشت روی میزی که ۴۵ درجه به بالا شیب دارد، دراز بکشید.

- دلیل دراز کشیدن روی میز شیبدار این است که دستان شما به سمت پشت بدن کشیده شوند و در این وضعیت سر دراز عضله ی دوسر بازو به عنوان تکیه گاه برای حرکت به کار می رود. شست دستان نیز باید به صورت مایل و انحراف دار باشد. سپس حرکت جلو بازو را انجام دهید.

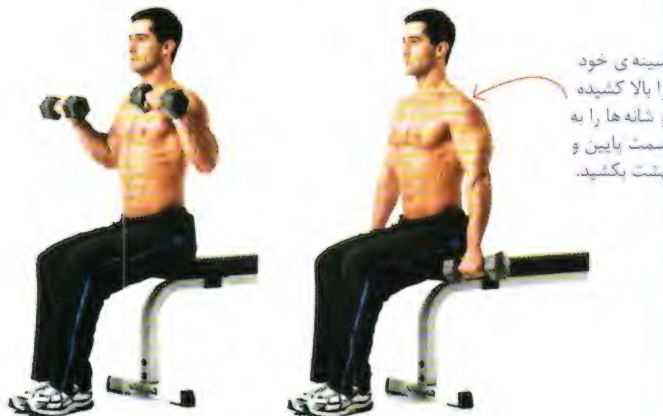


دمبل را به صورتی که انگشت کوچک در تماس با سر آن باشد، بگیرید.

### وضعیت بدنی شماره ۳: نشسته

جلو بازو با دمبل به صورت نشسته با دستان برعکس (معکوس)

- روی یک میز یا توپ سوئیسی بنشینید.
- اجرای حرکت در حالت نشسته باعث نوسان کمتر بالاتنه به سمت جلو و عقب می شود، مخصوصاً هنگامی که شما حرکت را با وزنه های سنگین انجام می دهید.



سینه ی خود را بالا کشیده و شانه ها را به سمت پایین و پشت بکشید.

### وضعیت بدن شماره ۲: نزولی

جلو بازو چکشی خوابیده به شکم بر روی میز شیبدار به بالا

- به سینه روی یک میز شیبدار به بالا با زاویه ی ۴۵ درجه بخوابید.
- این وضعیت باعث می شود که دستان شما در جلوی بدنتان کشیده شوند و عضله ی بازویی قدامی به عنوان تکیه گاه حرکت به کار گرفته شود. در حین حرکت نیز بازوی خود را حرکت ندهید.



بازویتان را حرکت ندهید.



### گرفتن دمبل به صورت استاندارد:

در این حالت کف دستان شما روبه جلو است و شما باید وسط دمبل را بگیرید.

### گرفتن دمبل به صورت انگشت کوچک در تماس با دمبل:

در این حالت کف دستان شما روبه جلو است و انگشت کوچک شما در تماس با قسمت داخلی سر هر دمبل است.

### گرفتن دمبل به صورت تماس انگشت شست با دمبل:

در این حالت کف دستان باید روبه جلو و هر شست باید در تماس با قسمت داخلی سر هر دمبل باشد. هنگامی که شما این حرکت را با چرخش خارجی دست انجام دهید، عضله‌ی دوسر بازویی به طور سخت‌تری به فعالیت می‌افتد.

### گرفتن دمبل به صورت چکشی:

در این حالت کف دستان روبه یکدیگر است. این حالت باعث فعالیت سخت‌تر عضله‌ی بازویی قدامی در طول حرکت می‌شود.

### گرفتن دمبل با دستان برعکس:

در این حالت کف دستان روبه پشت است. در این حرکت با کاهش اثر عمل عضله‌ی دوسر بازویی، فشار روی عضله‌ی بازویی زرد اعلاایی بیشتر شده و شما احساس فشار بیشتری را در ناحیه ساعد می‌کنید.



### وضعیت بدنی شماره ۴: ایستاده

#### جلو بازو با دمبل ایستاده

• به صورتی که فاصله بین دو پا به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد، بایستید (برای درک بهتر نحوه‌ی انجام تمرین به حرکت اصلی جلو بازو با دمبل به صورت ایستاده مراجعه نمایید).

• هرگاه که بایستید، عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن شما بیشتر از وضعیت نشستن فعال می‌شوند.

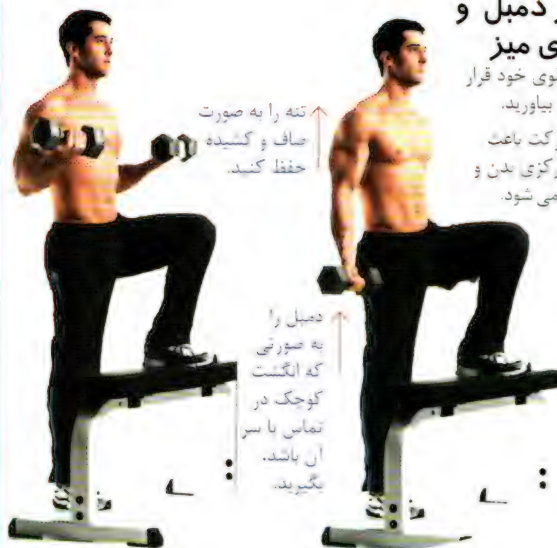


### وضعیت بدنی شماره ۵: یک پا بالا

#### جلو بازو با دمبل، انگشت کوچک در تماس با سر دمبل و قرار دادن یک پا بر روی میز

• یک پایتان را روی میزی در جلوی خود قرار داده و آن را بالاتر از سطح زانو بیاورید.

• بالا قرار دادن یک پا در این حرکت باعث فعالیت بیشتر عضلات ناحیه مرکزی بدن و زان برای نگهداری تعادل بدن می‌شود.



## تمرین شماره ۲۶ حرکت جلو بازو زوتمن به صورت ایستاده



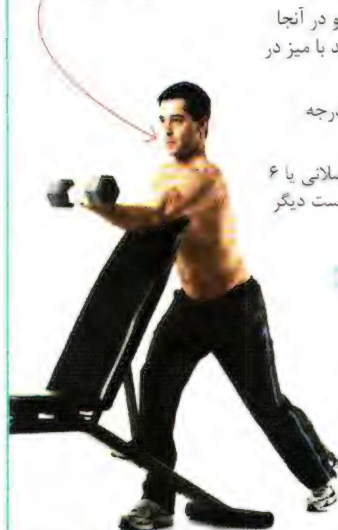
## تمرین شماره ۲۷ جلو بازو ایستا

- یک دمبل را با دست راست خود برداشته و در پشت یک میز شیبدار به بالا بایستید.
- بازوی شما باید از قسمت بالایی میز گذشته و در آنجا ثابت شود. فقط قسمت میانی بازوی شما باید با میز در تماس باشد.
- دمبل را تاجایی که زاویه‌ی آرنج‌تان به ۳۰ درجه برسد، پایین ببرید.
- این وضعیت را ۴۰ ثانیه برای هاپپرتروفی عضلانی یا ۸ تا ۱۰ ثانیه برای افزایش قدرت نگه دارید. در ست دیگر این کار را با دست دیگر انجام دهید.

### وزنه‌ی صحیح را انتخاب کنید

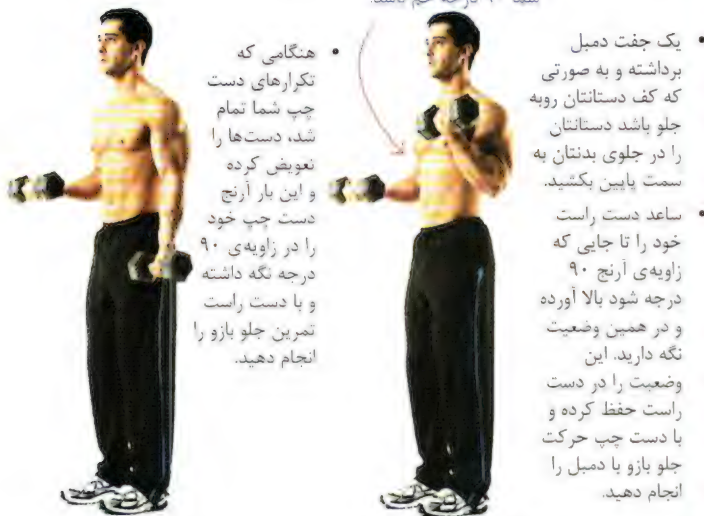
سنگین ترین دمبلی که به شما اجازه‌ی نگه داشتن مدت زمان مورد نظر برای رسیدن به هدف‌تان را می‌دهد، انتخاب کنید. بنابراین اگر هدف شما کسب قدرت می‌باشد، باید از وزنه‌های سنگین تری نسبت به تمرکز بر روی عضله‌سازی استفاده کنید.

قسمت میانی بازو باید تنها قسمتی باشد که میز را لمس کند.



## تمرین شماره ۲۸ جلو بازو با دمبل به همراه نگه داشتن یک دست به صورت ایستا

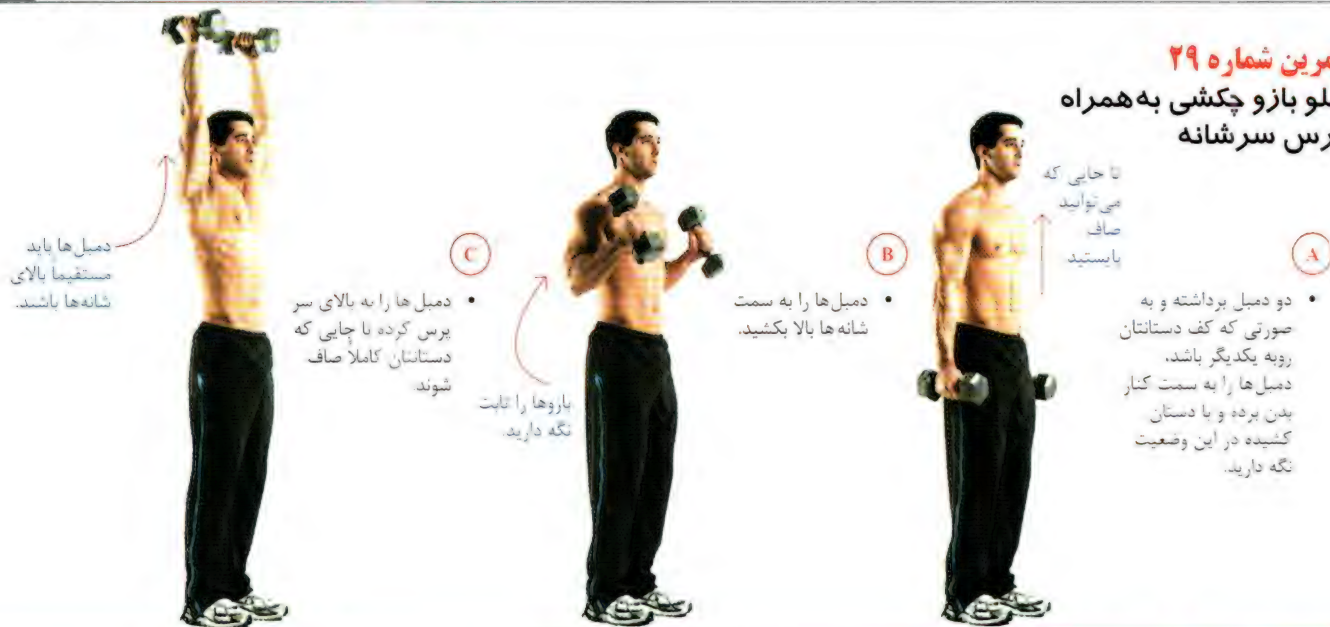
در این وضعیت باید آرنج شما ۹۰ درجه خم باشد.





### تمرین شماره ۲۹

#### جلو بازو چکشی به همراه پرس سرشانه



### تمرین شماره ۳۰

#### جلو بازو چکشی با پرس تک پا روی نیمکت





## جلو بازو با سیم کش به صورت متناوب



A

- در وسط یک دستگاه سیم کش کراس قرار گرفته و دو دستگیره را از قسمت بالای دستگاه در دست گرفته و بکشید.
- دستانتان را به کنار بدن کشیده به طوری که موازی زمین شوند ولی مقداری آن را خم کنید.



B

- بدون حرکت دادن دست راست، دست چپتان را به سمت شانه خم کنید.
- به آرامی دست چپتان را به حالت کشیده در آورده و این حرکت را با دست دیگر تکرار کنید.

## جلو بازو با سیم کش چکشی

B

- بدون جابه‌جا شدن بازو به طرفین، با خم کردن آرنج‌ها طناب را به سمت شانه‌ها بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

A

- یک طناب را به قسمت پایینی یک دستگاه سیم‌کش متصل کرده و به اندازه‌ی ۳۰ الی ۶۰ سانتی متر در جلوی دستگاه بایستید.
- دو انتهای طناب را به صورتی که کف دستان رویه یکدیگر باشند، بگیرید.



## جلو بازو با سیم کش

A

- یک سیم‌کش را از قسمت پایینی دستگاه گرفته و آن را بکشید. فاصله‌ی دستان باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها و کف دستان نیز رویه جلو باشند.
- بازویتان را نیز در قسمت کنار بدن‌تان ثابت کنید. فاصله‌ی بین دوتا نیز باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد.

B

- بدون حرکت دادن بازوها، میله را تا سرحد ممکن به سینه نزدیک کنید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



**تمرینات باز کردن آرنج**  
یا پشت بازو  
این تمرینات  
عضله‌ی سه سر بازویی  
را تقویت می‌کنند.  
عضلات ناحیه‌ی فوقانی  
پشت و قسمت خلفی  
شانه نیز در طول تمرین  
برای ثابت نگه داشتن  
شانه‌ها در طول حرکت  
فعال می‌شوند.

### حرکت اصلی

**پشت بازو (باز کردن آرنج) با هالتر لاری  
به صورت خوابیده به پشت**

A

- یک هالتر لاری را به‌صورتی که فاصله‌ی دستان مقداری کمتر از عرض شانه‌ها و کف دستان روبه جلو باشد، بگیرید.
- به پشت روی یک میز دراز کشیده و هالتر را با دستان کشیده و زاویه دار درست بالای پیشانی‌تان نگه دارید.



طبق تحقیقاتی که در مجله‌ی فیزیولوژی کاربردی چاپ شده است، اگر شما تمرینات قدرتی را به جای اینکه پس از تمرینات هوازی انجام دهید، قبل از آن انجام دهید، ۱۹ درصد افزایش بیشتری در قدرت دستان کسب خواهید کرد.

**19 درصد**

بازویتان را  
بی حرکت نگه  
دارید.



B

- بدون حرکت دادن بازوها، آرنج‌ها را خم کرده و پایین ببرید.
- مکث کرده و با صاف کردن دستان وزنه را به جای اول برگردانید.





### تمرین شماره ۱

پشت بازو با هالتر لاری به صورت خوابیده به پشت روی میز شیبدار به بالا

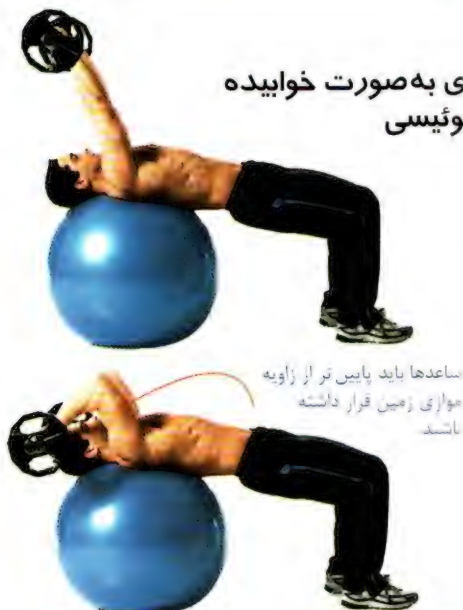
- به جای خوابیدن به روی میز صاف، روی یک میز شیبدار به بالا با زاویه ی ۳۰ درجه دراز کشیده و حرکت پشت بازو را انجام دهید.



### تمرین شماره ۲

پشت بازو با هالتر لاری به صورت خوابیده به پشت روی توپ سوئیسی

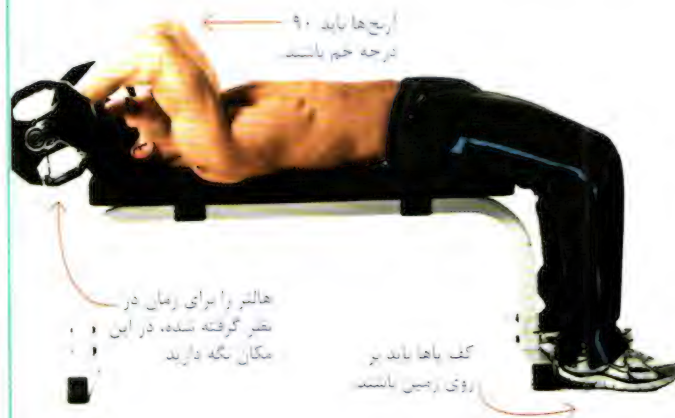
- این حرکت را به جای خوابیدن روی میز صاف، به صورتی که پشت خود را روی توپ سوئیسی محکم کرده اید، انجام دهید. همچنین ران هایتان را بالا کشیده به طوری که شانه ها و زانوها در یک خط راست قرار گیرند.



### تمرین شماره ۳

پشت بازو ایستا به صورت خوابیده به پشت

- هالتر را تا جایی که زاویه ی آرنج ها ۹۰ درجه شوند، پایین ببرید.
- اگر قصد شما از انجام این حرکت عضله سازی است آن را ۴۰ ثانیه حفظ کنید و یا اگر می خواهید به قدرت بیشتری دست پیدا کنید، آن را با وزنه های سنگین و با ۶ تا ۸ ثانیه مکث انجام دهید.



### تمرین شماره ۴

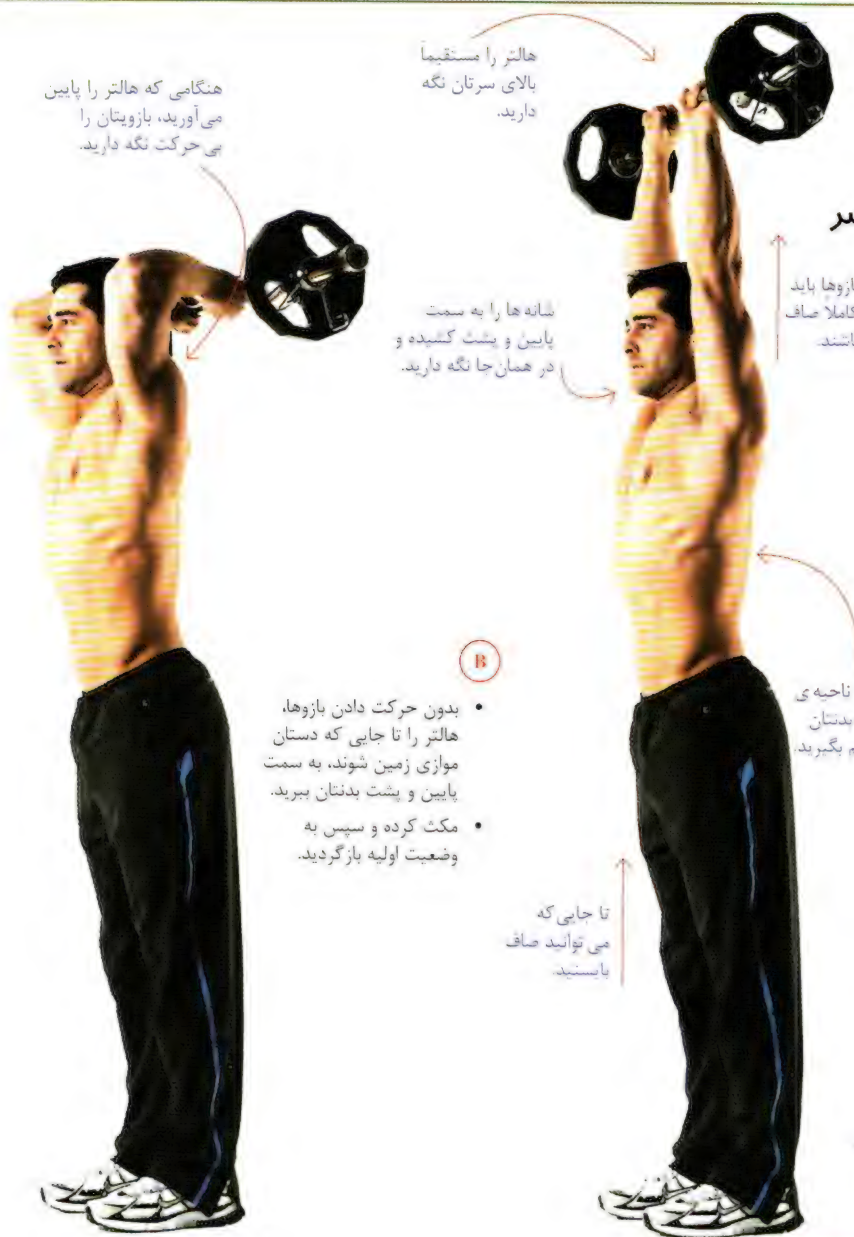
تبدیل حرکت پشت بازو خوابیده به پشت به پرس سینه دست جمع

- ابتدا حرکت پشت بازو با هالتر به صورت خوابیده را تا سرحد خستگی و تا جای ممکن انجام داده و پس از آن سریعاً و بدون تغییر در وضعیت دستان، حرکت پرس سینه روی نیمکت را تا سرحد توان انجام دهید.



## حرکت اصلی

### پشت بازو با هالتر لاری بالای سر



هنگامی که هالتر را پایین می آورید، بازویتان را بی حرکت نگه دارید.

هالتر را مستقیماً بالای سرتان نگه دارید.

شانه ها را به سمت پایین و پشت کشیده و در همان جا نگه دارید.

بازوها باید کاملاً صاف باشند.

B

- بدون حرکت دادن بازوها، هالتر را تا جایی که دستانتان موازی زمین شوند، به سمت پایین و پشت بدنانتان ببرید.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

تا جایی که می توانید صاف بایستید.

A

عضلات ناحیه ی مرکزی بدنتان را محکم بگیرید.

- یک هالتر را به صورتی که کف دستتان رویه جلو باشد، گرفته و آن را با دستانتان کشیده بالای سرتان نگه دارید.

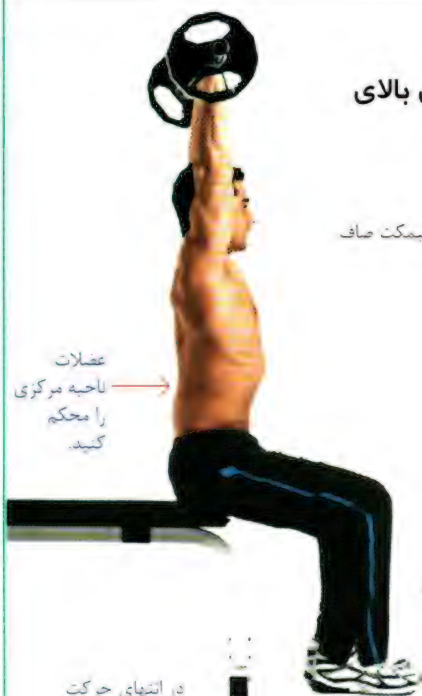
فاصله بین دوتا پا باید به اندازه ی عرض شانه ها باشد.

### تمرین شماره ۱

پشت بازو با هالتر لاری بالای سر به صورت نشسته

A

- به جای ایستادن، بر روی یک نیمکت صاف بنشینید.



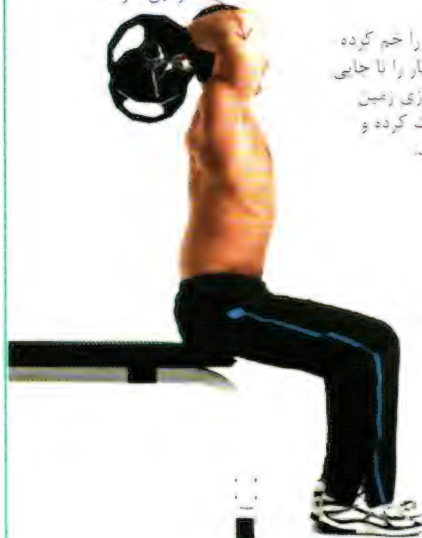
عضلات  
ناحیه مرکزی  
را محکم  
کنید.

کف پاها را بر روی  
زمین قرار دهید.

در انتهای حرکت  
ساعدها باید موازی  
زمین شوند.

B

- بدون حرکت دادن بازوها، آرنج را خم کرده و هالتر را به پشت سر ببرید. این کار را تا جایی که ساعدها کمی از وضعیت موازی زمین پایین تر روند، ادامه دهید. مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.



### تمرین شماره ۲

پشت بازو با هالتر لاری بالای سر روی توپ سوئیسی

A

- این بار به جای نشستن روی میز، بر روی یک توپ سوئیسی بنشینید.



به صورت صاف  
بنشینید.

B

- بدون حرکت دادن بازوها، آرنج ها را خم کرده و هالتر را به پشت سرتان ببرید. این کار را تا جایی که ساعدها کمی از وضعیت موازی شدن با زمین پایین تر روند، ادامه دهید. مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.



عضلات ناحیه  
مرکزی بدن را  
محکم کنید.

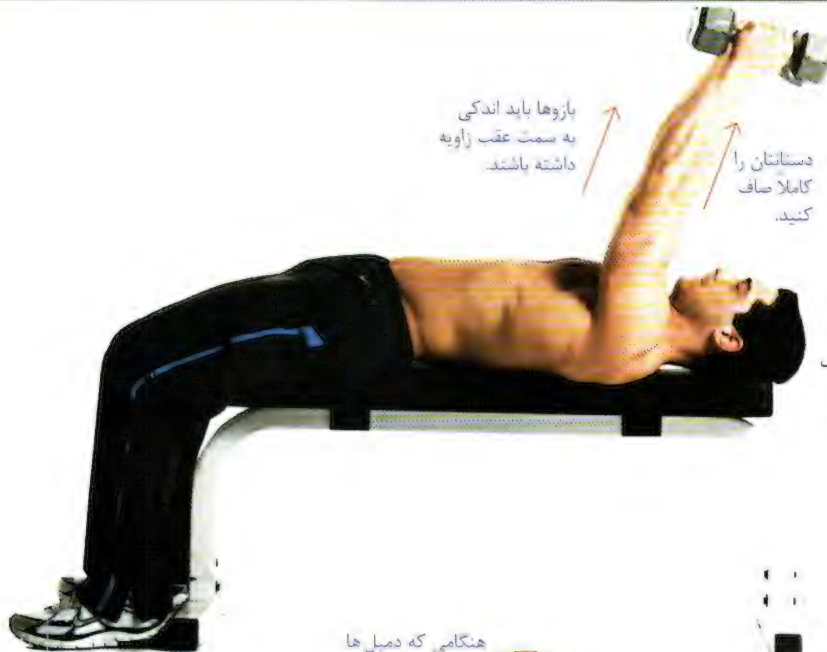
به سمت جلو  
یا عقب خم  
نشوید.



## حرکت اصلی پشت بازو با دمبل به صورت خوابیده به پشت

A

- یک جفت دمبل برداشته و به پشت روی یک میز صاف دراز بکشید.
- دمبل ها را در بالای سر و با دستان کشیده نگه داشته به طوریکه کف دستانتان رو به یکدیگر باشند.



B

- بدون حرکت دادن بازوها، آرنج ها را خم کرده و دمبل ها را به سمت پایین ببرید.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.





## تمرین شماره ۳

پشت بازو به همراه پولاور با دمبل به صورت خوابیده



- یک جفت دمبل برداشته و با پشت روی نیمکت دراز بکشید.
- دمبل‌ها را با دستان کشیده مستقیماً بالای شانه‌ها نگه دارید.



- کف دستان را روی روبره یکدیگر بگیرید.
- بدون حرکت دادن بازوها، آرنج‌ها را باز کرده و دمبل‌ها را تا جایی که ساعدتان موازی زمین شود، پایین بیاورید.



- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج‌ها، دمبل‌ها را تا جایی که می‌توانید از پشت سر پایین ببرید.
- مکت کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

## تمرین شماره ۱

پشت بازو تناوبی با دمبل به صورت خوابیده به پشت



- یک جفت دمبل برداشته و به پشت روی یک میز صاف بخوابید. دستان باید کاملاً کشیده و کف دستان نیز روبره یکدیگر باشند. به جای اینکه دو دست را پایین ببرید، این کار را با یک دست انجام دهید.



## تمرین شماره ۲

پشت بازو با دمبل خوابیده به پشت روی توپ سوئیسی



- به جای خوابیدن روی میز، حرکت را روی توپ سوئیسی انجام دهید. قسمت میانی و بالایی پشت خود را روی توپ سوئیسی محکم گذاشته و لگن خود را بالا کشیده به طوری که زانوهای و شانه‌های شما در یک راستا قرار گیرند.



- بدون حرکت دادن بازوها، آرنج‌ها را خم کرده و دمبل‌ها را به سمت پایین ببرید. مکت کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج‌ها، دمبل‌ها را به سمت پایین ببرید. مکت کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

## حرکت اصلی پشت بازو با دمبل بالای سر

دستانتان باید کاملاً کشیده باشند.

- دو دمبل برداشته و به صورت صاف بایستید. فاصله‌ی بین دو پا باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد.
- دمبل‌ها را با دستان کشیده و به صورتی که کف دستان روبه یکدیگر باشند، مستقیماً بالای سر نگه دارید.

## 2 برابر

بر اساس تحقیقات دانشگاه ایالتی اوهایو، افرادی که در حین تمریناتشان به موسیقی گوش می‌دهند نسبت به کسانی که به موسیقی گوش نمی‌دهند، در آزمون‌های شناختی بهتر عمل می‌کنند.

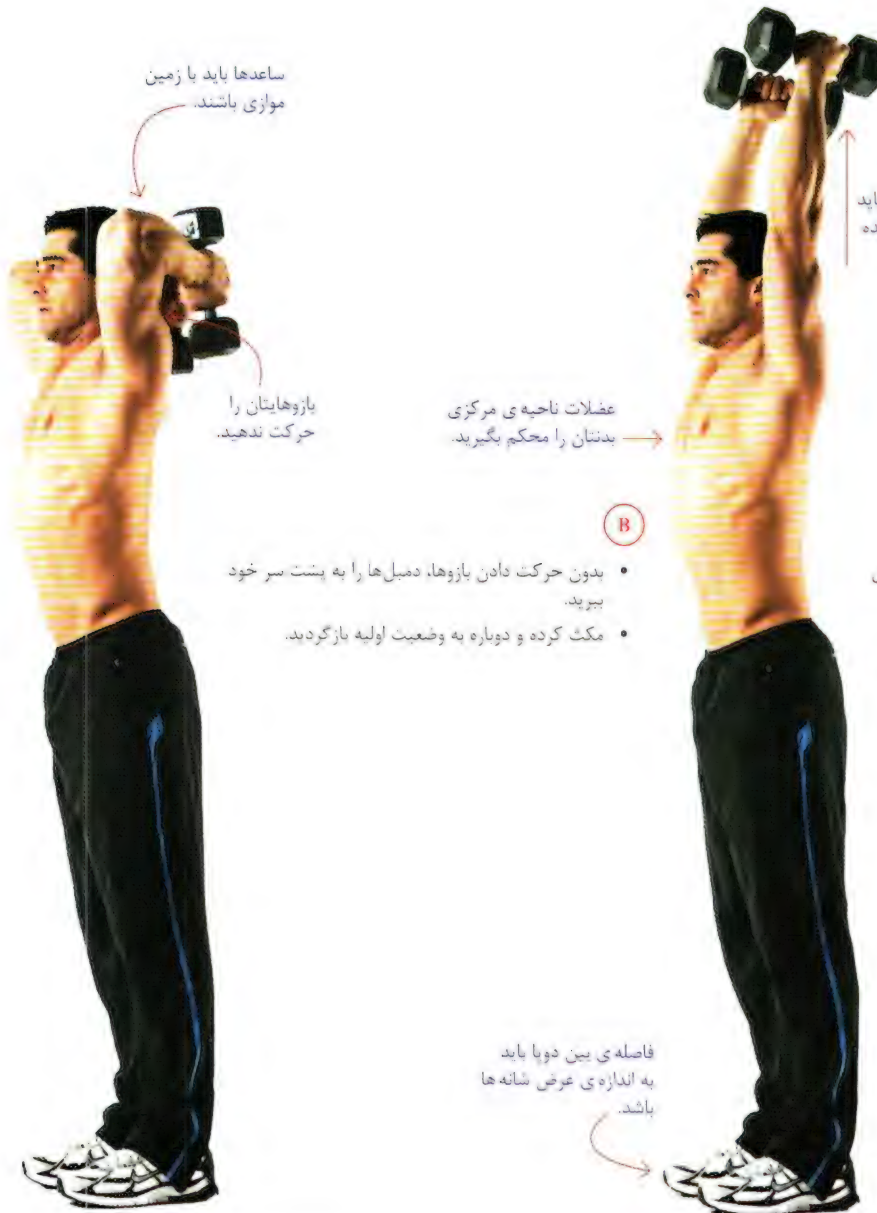
عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن‌تان را محکم بگیرید.

بازوهايتان را حرکت ندهید.

ساعد‌ها باید با زمین موازی باشند.

- بدون حرکت دادن بازوها، دمبل‌ها را به پشت سر خود ببرید.
- مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.

فاصله‌ی بین دو پا باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد.





### تمرین شماره ۱

پشت بازو با دمبل بالای سر به صورت نشسته



کف دستان باید  
رو به یکدیگر  
باشند.

A

- به جای ایستادن، بر روی یک نیمکت صاف بنشینید.



B

- بدون حرکت دادن بازوها، دمبل ها را تا جایی که ساعدها تقریباً موازی زمین شوند، پایین ببرید.

هنگام پایین بردن  
دمبل ها، بازوها را  
ثابت نگه دارید.



### تمرین شماره ۲

پشت بازو با دمبل بالای سر روی توپ سوئیسی



بازوها باید کاملاً  
صاف باشند.

A

- به جای ایستادن، بر روی توپ سوئیسی بنشینید.



کف پاها را بر روی  
زمین قرار دهید.

B

- بدون حرکت دادن بازوها، دمبل ها را تا جایی که ساعدها تقریباً موازی زمین شوند، پایین ببرید.

عضلات ناحیه مرکزی بدن خود  
را محکم گرفته و به تنه اجازه ی  
خم شدن به سمت جلو و یا  
عقب را ندهید.



## حرکت اصلی پشت بازو با سیم کش بالای سر

A

- یک طناب را به قسمت بالایی دستگاه سیم کش متصل نموده و به صورتی که پشت شما روبه دستگاه باشد، بایستید.
- یکی از پاها را جلوتر از دیگری قرار داده و رانها را تا جایی که تنه‌ی شما تقریباً موازی زمین شود، خم کنید.
- دو انتهای طناب را در پشت سر خود گرفته به صورتی که زاویه‌ی آرنج‌ها ۹۰ درجه شود.

قوس طبیعی کمرتان را حفظ کنید.

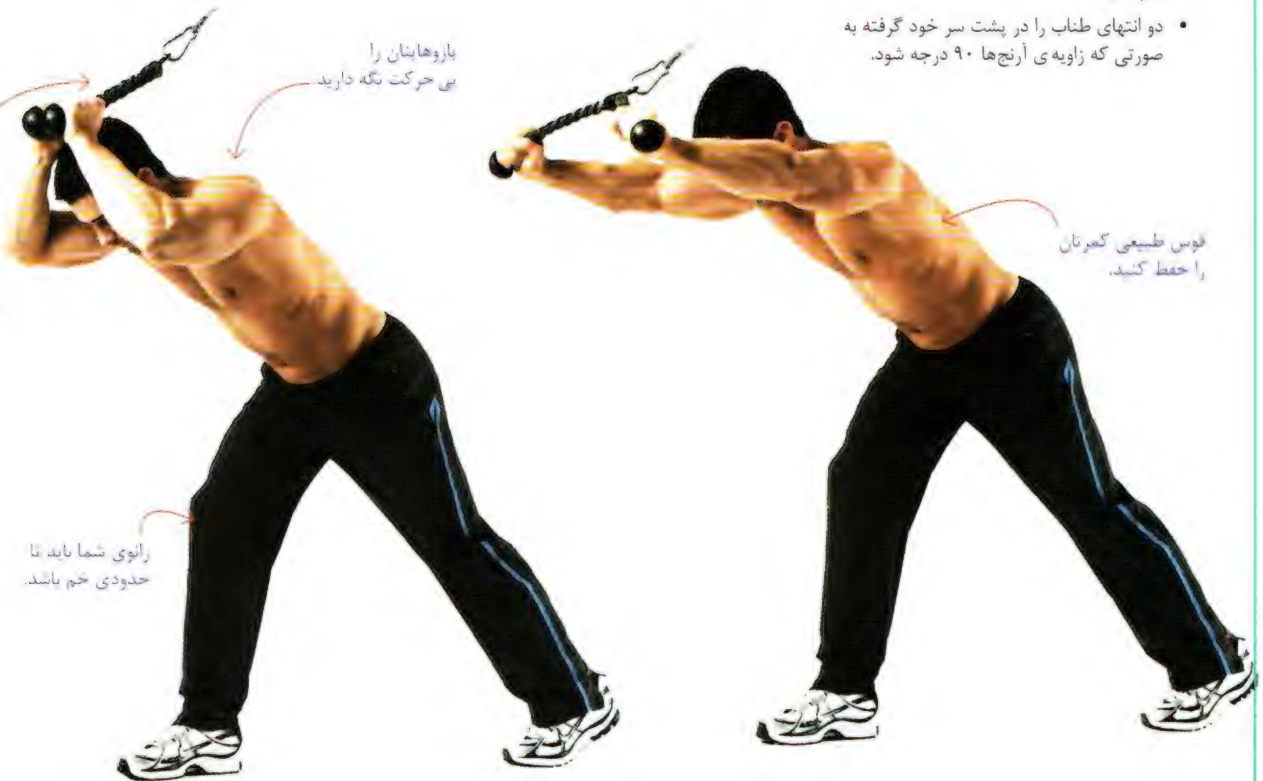
B

- بدون حرکت دادن بازوها، آرنج‌ها را باز کرده و کاملاً بکشید.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.

بازوهایتان را بی حرکت نگه دارید

اجازه دهید که کف دستانتان به سمت پایین بچرخند تا دستانتان کاملاً صاف شوید.

رانوی شما باید تا حدودی خم باشد.



## حرکت اصلی

**پشت بازو به همراه پایین کشیدن سیم کش (پشت بازو با سیم کش)**



آرنجها را  
بیشتر از  
۹۰  
درجه خم  
کنید.

A

- یک میله ی متصل به قسمت بالایی دستگاه سیم کش را بگیرید.
- کف دستان باید چرخش داخلی داشته و فاصله ی دستان از یکدیگر باید به اندازه ی عرض شانه ها باشد.
- بازوها را در قسمت کناری بدن تا نگه داشته و بی حرکت کنید.

در طول حرکت،  
شانه ها را به  
سمت پشت و  
پایین بکشید.

در طول اجرای  
تمرین، به  
سمت جلو  
یا عقب خم  
نشوید.

## نکته تمرینی

اگر شما این حرکت را با وزنه های سنگین انجام دهید، عضلات شانه و پشت شما نیز درگیر می شود و شما در رسیدن به اهداف تمرینتان شکست می خورید. یک راه برای پرهیز از این اشتباه: تصور کنید که یک ساسند پوشیده اید که در حین تمرین شانه های شما را به سمت پایین نگه داشته است. آیا نمی توانید شانه هایتان را پایین نگه دارید؟ اگر نمی توانید باید از وزنه های سبک تری استفاده کنید.

B

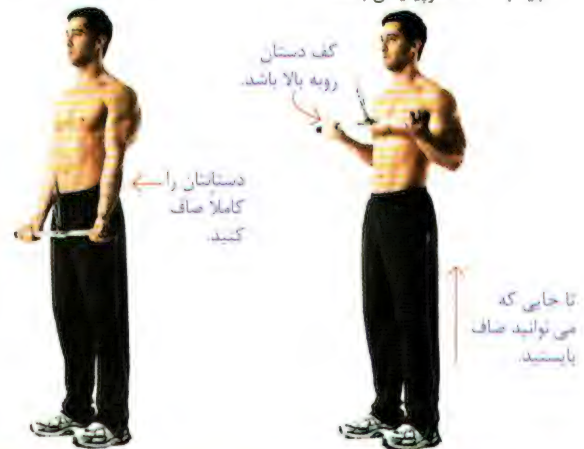
- بدون حرکت دادن بازوها، میله را تا جایی که آرنج ها قفل شوند (کاملاً باز شوند)، پایین بکشید.
- به آرامی به وضعیت اولیه باز گردید.



### تمرین شماره ۱

#### پشت بازو با سیم کش کف دست ها روبه جلو

- تمرین قبلی را فقط با عوض کردن جای دستان انجام دهید. در این تمرین کف دست ها باید به حالت سوپینیشن باشد.



### تمرین شماره ۲

#### پشت بازو با سیم کش به همراه طناب

- تمرین اصلی را با متصل کردن یک طناب به دستگیره ی سیم کش انجام دهید.



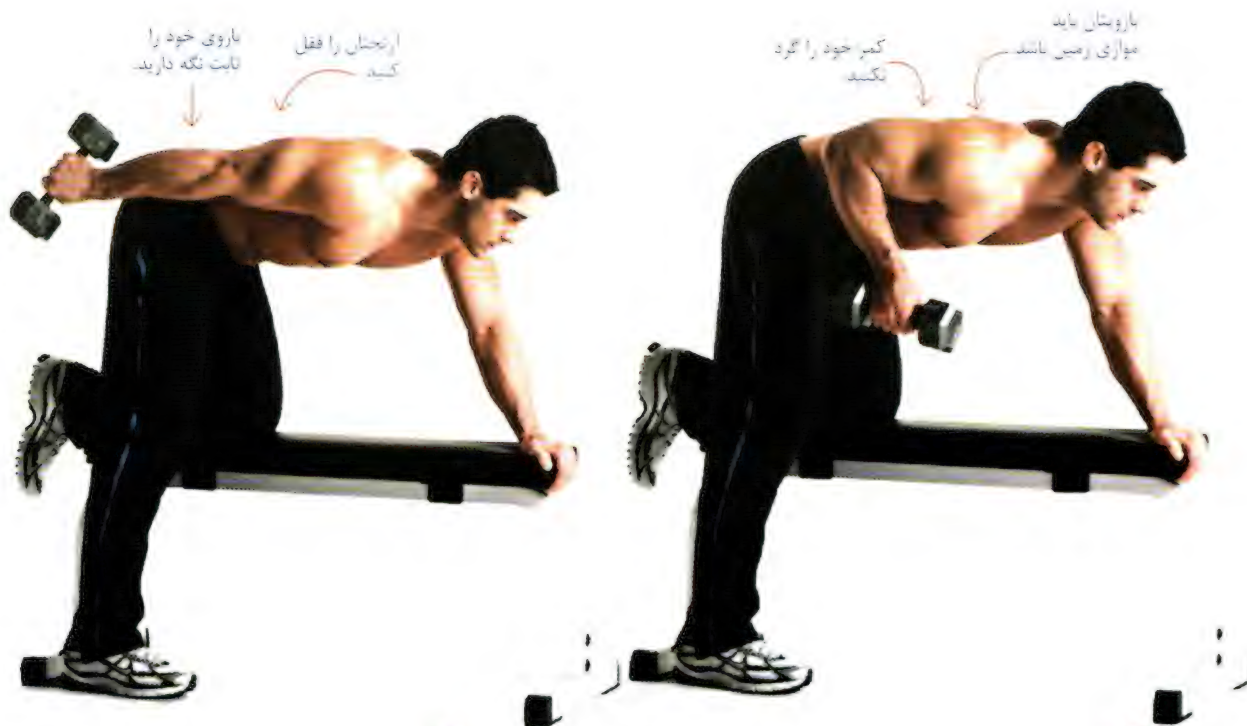
### تمرین شماره ۳

#### پشت بازو با سیم کش به همراه طناب تک دست

- انتهای یک طناب را با دست چپ به صورتی که کف دستان روبه داخل باشد، بگیرید و تمرین قبلی را با یک دست انجام دهید.
- ابتدا تمام تکرارهای دست چپ را انجام داده و سپس تمرین را با دست دیگر انجام دهید.



## پس زدن با دمبل (یک یک)



B

- بدون حرکت دادن بازوی راست، ساعدتان را تا جایی که دستتان کاملاً صاف شود، بالا ببرید.
- به وضعیت اولیه بازگردید.

A

- ابتدا زانو و دست چپ خود را روی میز قرار دهید.
- قوس طبیعی کمرتان را حفظ کرده و بالاتنه باید موازی زمین باشد.
- بازوی دست راست خود را موازی سطح زمین نگه داشته و آرنج خود را خم کنید.

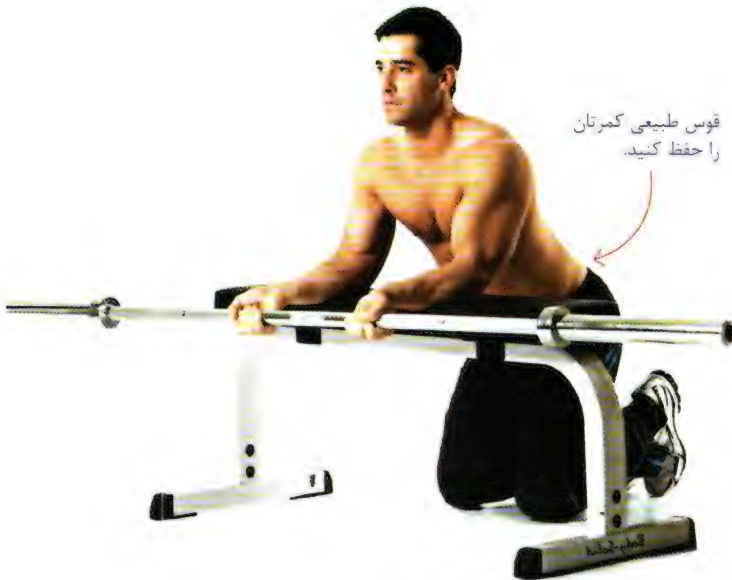
**تمرینات ناحیه ی ساعد**  
این تمرینات برای فلکسورها و اکستنسورهای مچ دست و همچنین برای عضلات ساعد که در گرفتن قدرتمند اشیاء نقش دارند، طراحی شده اند. عضلات دست، انگشتان و شست نیز که برای یک عمل گرفتن قوی مهم می باشند، در این تمرینات بخوبی تقویت می شوند.

### جلو ساعد با هالتر

A

- یک هالتر را به طوری که فاصله ی دو دست به اندازه عرض شانه ها و کف دستان روبه جلو باشد، بگیرید.
- در کنار یک میز زانو بزنید.
- ساعدهای خود را به صورتی که کف دستان روبه بالا باشند، روی میز تکیه دهید.
- مچ دستتان را به سمت پایین باز کنید.

قوس طبیعی کمرتان را حفظ کنید.



B

- هالتر را با خم کردن مچ به سمت بدن بالا بیاورید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و تمرین را تکرار کنید.

حرکت فقط باید در مچ دست انجام شود.





## نگه داشتن هالتر

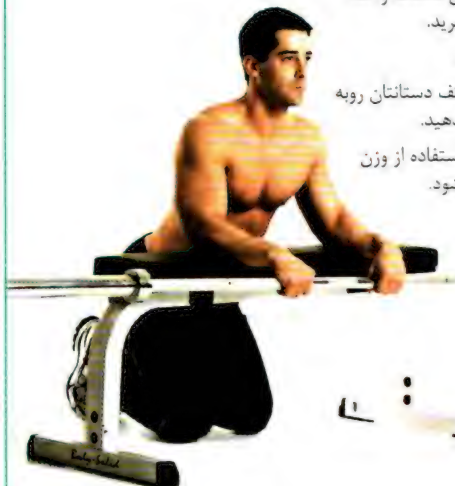
- یک هالتر برداشته و آن را تا سطح ران ها بالا بیاورید. می توانید این حرکت را با وزنه های سنگین نیز انجام دهید.
- فاصله ی بین دو دست باید از عرض شانه ها بیشتر بوده و کف دستان روبه بدن باشند (گرفتن دست ها با فاصله از یکدیگر باعث سخت تر شدن حرکت برای نگه داری هالتر می شود).
- برای برداشتن هالتر زانو ها را خم کرده و از خم کردن کمر پرهیز کنید. همچنین وزنه را نزدیک به بدن خود نگه دارید. برای افزایش قدرت، سنگین ترین وزنه را برای ۲۰ ثانیه در این حالت نگه دارید. اگر هدف شما عضله سازی است، سنگین ترین وزنه ای را انتخاب کنید که بتوانید آن را برای مدت ۶۰ ثانیه در این وضعیت نگه دارید.



## پشت ساعد با هالتر ( باز کردن مج )

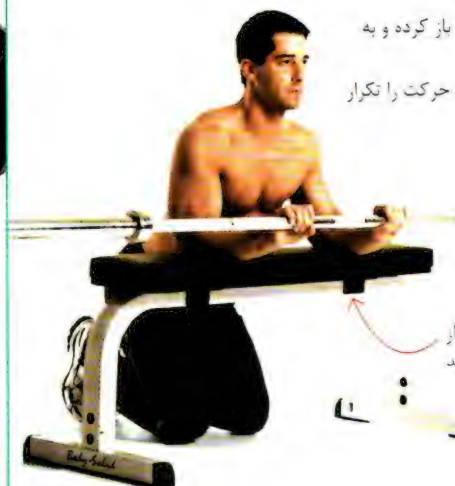
A

- یک هالتر را به صورتی که فاصله ی دستان از یکدیگر به اندازه ی عرض شانه ها و کف دستان روبه بدن باشد، بگیرد.
- در کنار یک میز زانو بزنید.
- ساعدتان را به صورتی که کف دستانتان روبه زمین باشند، به میز تکیه دهید.
- به دستان اجازه دهید با استفاده از وزن هالتر به سمت پایین خم شود.



B

- مج دستان را به طرف بالا باز کرده و به سمت بدن بکشید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار نمایید.



## نگه داشتن دمبل های شش گوشه ای

A

- سر دو عدد دمبل شش گوشه را با هر دست بگیرید (شما همچنین می توانید هر دست را به طور مجزا تمرین دهید). هر دمبل را تا جایی که می توانید در این وضعیت نگه دارید.
- برای قدرت بیشتر، وزنه ای را انتخاب کنید که بتوانید آن را بمدت ۳۰ ثانیه نگه دارید. برای عضله سازی بیشتر، وزنه ای را انتخاب کنید که بتوانید آن را بمدت ۶۰ ثانیه نگه دارید.

شما می توانید این تمرین را بدین صورت سخت تر کنید: هنگامی که دمبل های شش ضلعی را گرفته اید همزمان حرکت جلو بازو را نیز انجام دهید.

نگه داشتن هالتر و دمبل به صورت ساده در تمرینات ساعد باعث افزایش ۲۵ درصدی قدرت عضلات میچ و افزایش ۱۶ درصدی قدرت عضلات ساعد در طی ۱۲ هفته تمرین می شود. این نتیجه از تحقیقات دانشگاه آنبورن بدست آمده است.

عضلات سینه تان را منقبض کنید.

فاصله ی بین دو پا به اندازه ی عرض شانه ها باشد.

## گام زدن به سبک کشاورزان

A

- یک جفت دمبل سنگین برداشته و آن ها را در کنار بدن پا دستان کاملاً کشیده نگه دارید.
- در حالی که دمبل ها را در دست دارید، تا سر حد ممکن به طرف جلو گام های بلند بردارید.
- اگر شما بیش از ۶۰ ثانیه قادر به قدم زدن بودید، از وزنه های سنگین تری استفاده نمایید.

به دمبل ها اجازه دهید دستانان را در راستای طبیعی خود بکشد.

## جلو بازو به همراه فشردن صفحه با انگشتان

A

- یک جفت صفحه‌ی سبک را در دست راست بوسپله‌ی دو انگشت شست و اشاره به صورت نیشگون گرفتن بگیرید (اگر می‌توانید دو قسمت صاف در دو گوشه‌ی صفحه را بگیرید).
- دستتان را به صورت کشیده در کنار بدن قرار دهید.



B

- بدون حرکت دادن بازو، آرنج را خم کرده و صفحه را به سمت شانه‌ها جایی که می‌توانید نزدیک کنید.
- به آرامی وزنه را به حالت اولیه بازگردانید.

دو صفحه را محکم به طرف یکدیگر فشار دهید.

بازویشان را ثابت نگه دارید.



# 19 درصد

طبق تحقیقات مجله‌ی فیزیولوژی کاربردی افرادی که ۸ هفته تمرینات گرفتن را انجام دادند، **۱۹ درصد** کاهش فشار سیستولیک را تجربه کردند. فشار دیاستولیک این افراد نیز تا ۵ درصد کاهش یافته بود.



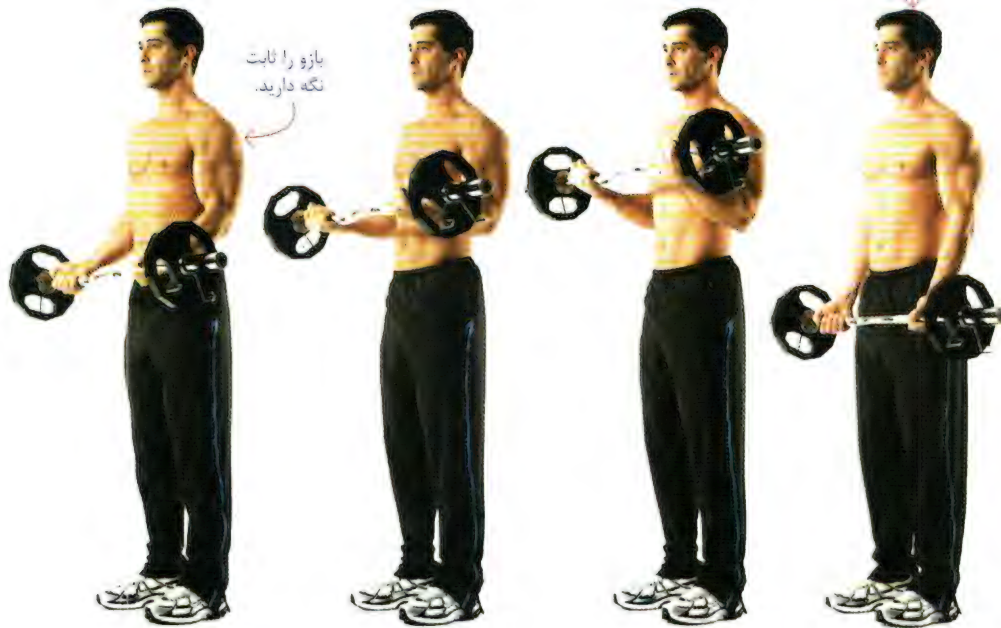
## بهترین تمرین برای عضلات دست که تا به حال انجام نداده اید جلو بازو با هالتر لاری به همراه مکث های چند گانه

### چه عاملی سبب خاص شدن این تمرین شده است؟

در هنگام اجرای این حرکت، شما باید در وضعیت های مختلف به مدت ۱۰ ثانیه توقف کنید. این توقف باعث افزایش فشار در آن زاویه ی مفصلی و ۱۰ درجه ی اطراف آن می شود و به شما کمک می کند که تا جای ممکن، نقاط ضعیف دستتان در این دامنه ها را قوی سازید. همچنین این تمرین عضلات شما را بیش از ۳۰ ثانیه در هر ست تحت فشار قرار می دهد که این خود یک کلید برای تقویت بیشتر عضلات شماست. شما همچنین این تکنیک را می توانید برای تمرینات متغیر جلو بازو و پشت بازو نیز انجام دهید.

صاف ایستاده و سینه ی خود را بالا نگه دارید.

بازو را ثابت نگه دارید.



• مکث سوم: پنج سانتی متر قبل از هنگامی که دستتان به حالت کشیده در آید.

• مکث دوم: هنگامی که زاویه ی آرنج شما ۹۰ درجه است.

• مکث اول: هنگامی که شما میله را حدود پنج سانتی متر پایین می آورید.

• حرکت جلو بازو با هالتر لاری را انجام دهید ولی هنگام پایین آمدن در این سه نقطه به مدت ۱۰ ثانیه مکث کنید. در هر ست یکبار این حرکت را بطور کامل انجام دهید. نقاطی که شما باید در آن ها مکث کنید به قرار زیر است:



## پشت بازو با دمبل خوابیده روی نیمکت به همراه مکث های چندگانه



A

- حرکت پشت بازو با دمبل به صورت خوابیده به پشت را انجام داده اما در سه نقطه حرکت را به مدت ۱۰ ثانیه متوقف کنید. در هر ست یکبار به طور کامل این حرکت را انجام دهید. نقاط توقف به قرار زیر است:



B

- مکث اول: هنگامی که شما دمبل ها را حدود ۱۰ سانتی متر پایین می آورید



C

- مکث دوم: هنگامی که زاویه ی آرنج شما ۹۰ درجه است.



D

- مکث سوم: هنگامی که دمبل ها در وضعیت پایین حرکت قرار دارند.

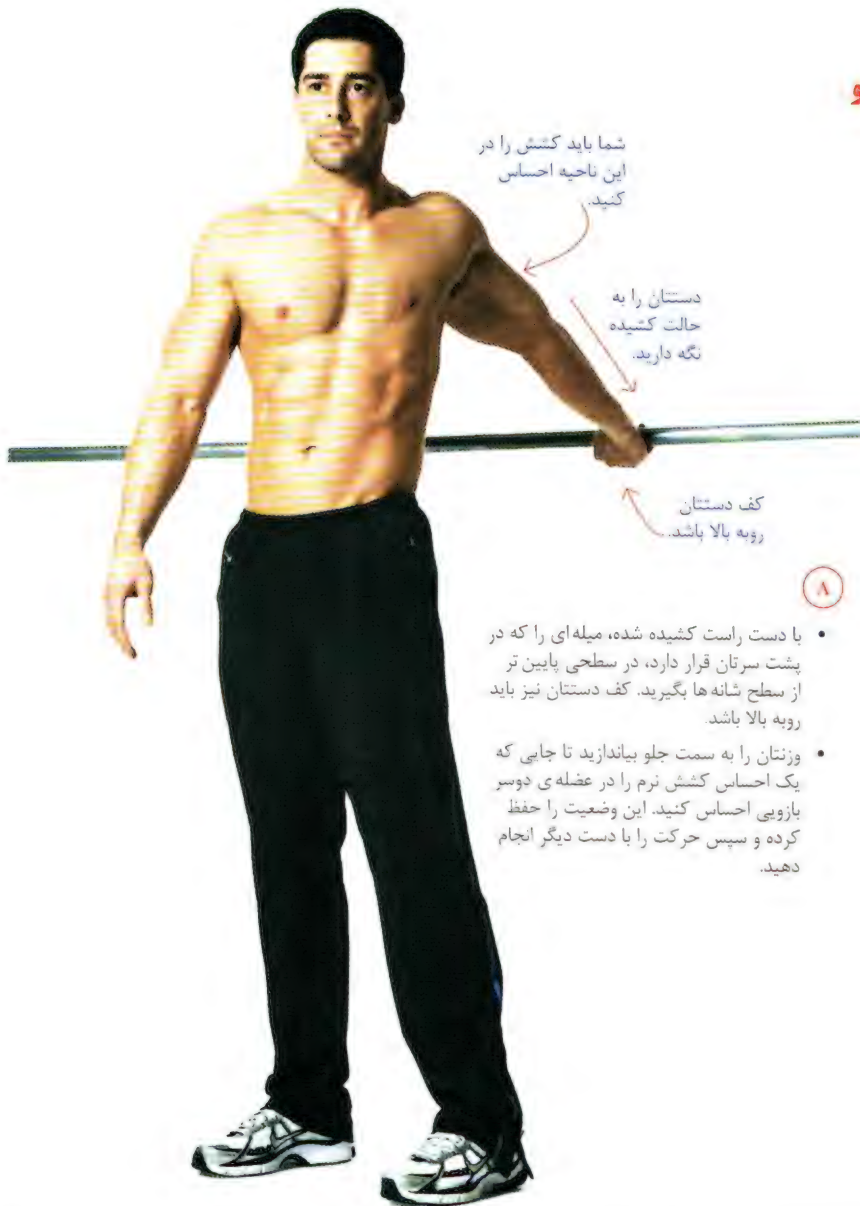
## بهترین تمرین کششی برای عضله‌ی دوسر بازو کشش عضله‌ی دوسر بازویی

### چرا این تمرین مفید است؟

این کشش باعث شل شدن عضله‌ی دوسر بازویی می‌شود. هنگامی که این عضله سفت و کوتاه است، دست شما یک حالت خمیدگی ثابت پیدا می‌کند. همچنین عضله‌ی دوسر بازویی سفت و غیر قابل انعطاف باعث کاهش دامنه‌ی حرکتی در شانه نیز می‌شود.

### تمرین را کارآمدتر کنید:

این تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه برای هر دست نگه دارید. سپس در هر ست دو بار این حرکت را تکرار کرده و در مجموع سه ست از آن را انجام دهید. همچنین این تمرین را به صورت روزانه نیز انجام دهید.



شما باید کشش را در این ناحیه احساس کنید.

دستتان را به حالت کشیده نگه دارید.

کف دستتان روبه بالا باشد.

۸

- با دست راست کشیده شده، میله‌ای را که در پشت سرتان قرار دارد، در سطحی پایین‌تر از سطح شانه‌ها بگیرید. کف دستتان نیز باید روبه بالا باشد.
- وزن‌تان را به سمت جلو بیندازید تا جایی که یک احساس کشش نرم را در عضله‌ی دوسر بازویی احساس کنید. این وضعیت را حفظ کرده و سپس حرکت را با دست دیگر انجام دهید.





## بهترین تمرین کششی برای عضله‌ی سه سر بازویی کشش عضله‌ی سه سر بازویی پشت سر

### چرا این تمرین مفید است؟

این تمرین باعث شل شدن عضله‌ی سه سر بازویی می‌شود. هنگامی که این عضله سفت است اگر بخواهید چیزی را که در بالای سرتان قرار گرفته را به سمت پایین بکشید، مشکل خواهید داشت.

### این تمرین را کارآمدتر کنید:

این تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه برای هر دست نگه دارید. سپس در هر ست دو بار این حرکت را تکرار کرده و در مجموع سه ست آن را انجام دهید. همچنین این تمرین را به صورت روزانه نیز انجام دهید.

شما باید کشش را در این ناحیه احساس کنید

به آرامی دست راست خود را به سمت پشت سرتان بکشید.

- دست راستان را به پشت سرتان ببرید، سپس آرنجتان را خم کرده به طوری که ساعدتان در پشت سرتان به حالت اویزان در آید.
- سپس با دست چپ، آرنج دست راست را گرفته و آن را به آرامی به طرف پشت سرتان بکشید. هنگامی که شما کششی را در ناحیه‌ی پشت بازوی خود احساس کردید، این حالت را برای مدتی حفظ کرده و سپس حرکت را روی دست دیگر انجام دهید.

## دستانی عالی بسازید

کلید یک برنامه‌ی تمرینی عالی برای دست‌ها: این کار ساده است و در حقیقت، بهترین روش برای ذخیره‌ی زمان تمرینات این است که تمرینات دست را در انتهای هر برنامه انجام دهید. از این گذشته، دست‌های شما در بیشتر تمرینات بالاتنه نیز درگیر می‌شوند. بنابراین اگر این عضلات خیلی زود خسته شوند، شما توانایی انجام تمرینات عضلات سینه، پشت و شانه‌ها را به صورت سخت و شدید نخواهید داشت. سعی کنید که این برنامه‌ی جامع دست‌ها را از "چارلز استالی"، نویسنده‌ی "افزایش روز افزون چگالی با تمرین" انجام دهید. این برنامه برای فعالیت‌هایی که دست‌ها برای رشد بدن نیاز دارند، طراحی شده است بدون افزایش در مدت زمان تمرین شما. در عوض شما به سادگی در زمان کمتری به صورت بیشتری فعالیت خواهید کرد که این یک راز کوچک برای عضله سازی هرچه سریع‌تر می‌باشد.

**برای انجام این برنامه باید چه کار کنم؟** یک تمرین از قسمت جلو بازو و یک تمرین از قسمت پشت بازو در این بخش انتخاب کنید، برای هر کدام، سنگین‌ترین وزنه‌ای را که به شما اجازه‌ی انجام ۱۰ تکرار را بدهد، انتخاب کنید. سپس پنج حرکت جلو بازو در پی آن را انجام داده و زمان سپری شده در این پنج حرکت را با کرنومتر اندازه‌گیری کنید. در کمترین و یا بیشترین زمانی که می‌خواهید استراحت کرده و دوباره این عمل را تکرار کنید. این برنامه را به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید، در هر زمان که خواستید می‌توانید تکرارهای خود را متوقف کنید. بنابراین هنگام خستگی ممکن است که شما تنها یک ست سه یا دو تکرار را انجام داده باشید. اگرچه باید تکرارهای خود را در ۱۰ دقیقه پیگیری کنید، سپس در برنامه‌ی تمرینی بعدی خود، سعی در افزایش تعداد تکرارها کنید. این برنامه را هر ۴ روز یکبار انجام دهید.

## برنامه ی تمرینی اضافه : جلو بازوی بلاستر

عضلات جلوی بازوی شما از هر دو تارهای تند و کند تنش تشکیل شده اند. بنابراین کلید رسیدن به حداکثر حجم دست ها در این است که مطمئن شوید که هر دو دسته تارها به اندازه ی کافی تقویت می شوند. سعی کنید این سه برنامه ی حرکتی را دوبار در هفته و به مدت ۴ هفته انجام دهید. این برنامه باعث تقویت تارهای تند تنش با وزنه های سنگین و تکرارهای کم در ترکیب با تارهای نوع تند تنش و کند تنش (A۲) با تکرارها و وزنه های متوسط و تارهای کند تنش با تکرارهای زیاد و وزنه های سبک می شود. در اولین تمرین بازوی شما باید در جلوی بدن، دومین تمرین در یک راستا قرار داشتن با بدن و در سومین تمرین بازوی شما پشت بدن باشد که این کار به شما کمک می کند تا تمامی مجموعه تارهای عضلات جلو بازوی خود را تقویت کنید.

برای انجام این برنامه باید چه کار کنم؟ این برنامه را به عنوان یک چرخه انجام دهید، یک ست از هر تمرین را پس از دیگری بدون استراحت بین آن ها انجام دهید. هنگامی که یک ست از هر تمرین را انجام دادید، ۲ دقیقه استراحت کرده و سپس این چرخه را ۲ الی ۳ بار دیگر تکرار کنید. هر تمرینی که در قسمت زیر است را انتخاب کنید. اما نباید در تمام تمرینات هالتر و یا دمبل را با وضعیت یکسان دست ها ( استاندارد، چکشی، تماس دمبل با انگشت کوچک و ... ) بگیرید. همچنین برای حفظ رشد عضلات، هر ۴ هفته یکبار تمرینات جدیدی را انتخاب کنید. حتی برای تنوع بیشتر، شما می توانید از تمرینات دیگری نیز استفاده کنید. بنابراین ممکن است که شما ابتدا تمرین شماره ۳ را در برنامه ی تمرینی خود انجام داده و سپس تمرین شماره ۱ را انجام داده و در انتها تمرین شماره ۲ را انجام دهید.

تمرین شماره ۱	تمرین شماره ۲	تمرین شماره ۳
هر یک از این تمرینات را انتخاب و با ۶ تکرار انجام دهید.	هر یک از این تمرینات را انتخاب و با ۱۲ تکرار انجام دهید.	هر یک از این تمرینات را انتخاب و با ۲۵ تکرار انجام دهید.
جلو بازو چکشی روی میز شبیدار به بالا (صفحه ۱۶۴)	جلو بازو ایستاده با دمبل (صفحه ۱۶۲)	جلو بازو با دمبل خوابیده به شکم روی میز شبیدار به بالا (صفحه ۱۶۴)
جلو بازو روی میز شبیدار به بالا (صفحه ۱۶۴)	جلو بازو ایستاده چکشی (صفحه ۱۶۵)	جلو بازو چکشی خوابیده به شکم بر روی میز شبیدار به بالا (صفحه ۱۶۴)
جلو بازو با دمبل انگشت شست در تماس با دمبل روی میز شبیدار به بالا (صفحه ۱۶۴)	جلو بازو ایستاده با دمبل انگشت شست در تماس با دمبل (صفحه ۱۶۵)	جلو بازو با دمبل انگشت کوچک در تماس با دمبل خوابیده به شکم روی میز شبیدار به بالا (صفحه ۱۶۴)
جلو بازو با دمبل انگشت کوچک در تماس با دمبل روی میز شبیدار به بالا (صفحه ۱۶۴)	جلو بازو ایستاده با دمبل انگشت کوچک در تماس با دمبل (صفحه ۱۶۵)	جلو بازو با دمبل انگشت شست در تماس با دمبل خوابیده به شکم روی میز شبیدار به بالا (صفحه ۱۶۴)





# فصل هشتم : چهار سر ران و پشت ساق پا

پاهای قوی تر، بدن قوی تر





شاید رها کردن تمرینات عضلات چهار سر ران می تواند وسوسه انگیز باشد. بدون شک دلیل این امر تمرینات این عضله است که به تلاش زیادی نیاز دارد. اما دقیقاً این همان موردی است که باعث ارزشمندتر شدن این تمرینات می شود. برای مثال اجازه دهید نگاهی به تمرین اسکات بیاندازیم: این تمرین برای هر تکرار کالری بیشتری در مقابل هر تمرینی می سوزاند و به علاوه همراه با هدف قرار دادن عضلات چهارسر ران، موجب تقویت دیگر عضلات اندام تحتانی مانند عضلات سرینی، همسترینگ و پشت ساق پا نیز می شود. بنابراین مطمئن باشید که انجام تمرینات اسکات و لانچ باعث تقویت قدرت عضلات پا می شود. برای کسانی که قصد انجام تمرینات اضافی را دارند، این بخش همچنین شامل تمریناتی که بر روی عضلات پشت ساق پا تمرکز دارند نیز می شود.

## فوائد

**عضلات شکمی بزرگ!** تمرینات اسکات علاوه بر کمک به سوزاندن چربی های شکمی، باعث فعالیت عضلات ناحیه ی مرکزی بدن سخت تر از برخی از تمرینات شکمی نیز می شود.

**پشت قوی تر!** در مطالعه ای که بر روی وزنه بردارانی که هر دو تمرینات بالا و پایین تنه را انجام می دادند، پژوهشگران نروژی دریافتند کسانی که تمرینات پایین تنه مانند اسکات و لانچ را انجام می دادند، قدرت بیشتری در بالاتنه کسب کردند.

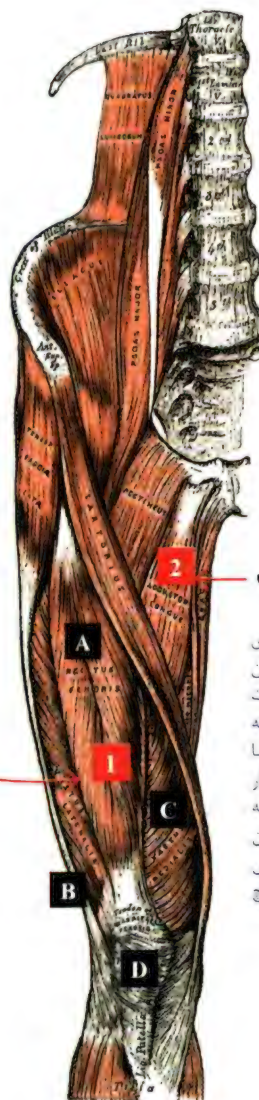
**تعادل بهتر!** عضلات چهارسر ران خوب همچنین باعث تقویت لیگامنت ها و تاندون های پا شده و به پایداری زانو کمک کرده و احتمال آسیب را کم می کند.



## با عضلات چهارسر و پشت ساق پای خود آشنا شوید

### عضله‌ی چهارسر ران

عضله‌ی اصلی ناحیه‌ی قدامی ران، عضله‌ی چهارسر ران [1] می‌باشد. این گروه عضلانی از چهار قسمت مجزا تشکیل شده است: عضله‌ی راست رانی [A]، عضله‌ی پهن خارجی [B]، عضله‌ی پهن میانی [C] و عضله‌ی پهن داخلی (در شکل به وسیله‌ی عضله‌ی راست رانی پوشیده شده و نشان داده نشده است). تمامی این بخش‌ها با یکدیگر به تاندون چهارسر ران می‌پیوندند [D] و درست به زیر مفصل زانو متصل می‌شوند. عملکرد اصلی تمامی این عضلات بازکردن زانو می‌باشد. شاید این عمل دلیل بر این باشد که چرا تمرینات اسکات و لانچ بهترین تمرینات برای فعالیت این عضله می‌باشند. زیرا در این تمرینات شما باید زانو را در مقابل مقاومت صاف کنید حتی اگر این عمل را بدون وزنه انجام دهید، وزن بدن به عنوان مقاومت عمل خواهد کرد.



### عضله‌ی دوقلو

پشت ساق با متشکل از دو عضله جدا از یکدیگر می‌باشد. عضله‌ای که در زیر پوست و نزدیک به آن قرار داشته و سطحی‌تر می‌باشد، عضله‌ی دوقلو [3] نامیده می‌شود. این عضله از دو بخش که یکی در سمت داخلی و دیگری در سمت خارجی ساق با می‌باشد، تشکیل شده است. این قسمت‌ها از بالای زانو شروع شده و با یکدیگر به تاندون آشیل [4] که به پاشنه می‌چسبد، اتصال می‌یابند.



### عضله‌ی نعلی

دیگر عضله‌ی پشت ساق پای عضله‌ی نعلی [5] می‌باشد که در زیر عضله‌ی دوقلو قرار دارد. این عضله از زیر مفصل زانو شروع شده و به تاندون آشیل اتصال می‌یابد. عمل اصلی هر دو عضله‌ی پشت ساق با باز کردن مچ پا (پلاتنار فلکشن) می‌باشد. این عمل هنگامی روی می‌دهد که شما بایستی خود را در حالی که پنجه‌ی پای شما بر روی زمین قرار دارد، بلند می‌کنید. بنابراین در کنار تمرینات پشت ساق پا، هر حرکت دیگری که باعث بازکردن مچ پا مانند تمرینات اسکات و یا حرکات پرشی می‌شود نیز باعث درگیر شدن این عضلات می‌شود.

### عضلات نزدیک کننده‌ی ران

عضلات نزدیک کننده‌ی ران [2]، عضلات داخلی ران بوده که به نام عضلات گساله ران نیز شناخته می‌شوند. هنگامی که پا در وضعیت دور شده قرار دارد، این عضلات پا را به بدن نزدیک می‌کنند. این عضلات به صورت سنگینی در تمرینات اسکات و لانچ درگیر می‌شوند.

در این فصل ۹۹ تمرین که عضلات قسمت قدامی ران و ساق پا را درگیر می‌سازد، ارائه شده است. در سرتاسر این بخش، تمریناتی که با عنوان حرکات اصلی نام گذاری شده‌اند باید بیشتر مورد توجه قرار گیرند. هنگامی که شما بتوانید در انجام این گونه تمرینات ماهر شوید، توانایی انجام تمرینات متنوع به صورت بدون نقص را نیز خواهید داشت.

#### اسکات

این تمرینات، ویژه عضلات چهارسر ران می‌باشند. در این تمرینات همچنین عضلات ناحیه مرکزی بدن و عضلات دیگر اندام تحتانی نیز شامل عضلات سرینی، همسترینگ و عضلات پشت ساق پا نیز درگیر می‌شوند. این عامل باعث شده است که اسکات یکی از بهترین تمریناتی باشد که شما می‌توانید انجام دهید.

#### حرکت اصلی اسکات با وزن بدن

قوس طبیعی  
کمرتان را حفظ  
کنید.

عضلات شکم را  
متقسط کنید.

دستانان را کشیده  
و در جلوی بدن در  
سطح شانه‌ها بگه  
دارید.

• به صورتی که فاصله‌ی بین دوپای شما به اندازه‌ی عرض شانه‌هاست ایستاده و فرم صحیح نگه‌داری بدن را حفظ کنید.





**راز انجام یک اسکات بدون نقص**  
تکنیک اسکات را به صورت صحیح انجام دهید. این کار که به حقه‌ی حافظه‌ی ای میل استیف معروف است را میل استیف ابداع کرد. میل استیف یکی از مغزهای متفکر در زمینه‌ی علم تمرین است. این یک راهی است که به مغز و بدن شما اجازه‌ی انجام بهترین روش تمرین را می‌آموزد.

**این روش چگونه انجام می‌شود:** در ابتدای مرحله‌ی اسکات، به طوری که بالا تنه صاف است مانند هنگامی که می‌خواهید روی یک میز بنشینید، قوس طبیعی کمرتان را حفظ کرده و شانه‌ها را به سمت پشت کشیده و پاها را عمود بر روی زمین قرار دهید. فاصله‌ی بین دو پا به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشند. از ناحیه‌ی هیپ به جلو خم شوید و این کار را بدون حرکت کمر انجام دهید. دستانتان را کشیده و در سطح شانه‌ها، در جلوی بدن و موازی زمین نگه دارید. سپس با به عقب بردن پاها به آرامی بلند شده و به بدن خود اجازه‌ی خم شدن به سمت جلو یا عقب را ندهید. توجه کنید که در ابتدای اسکات شما باید بایستید و بعد از آن به آرامی به وضعیت نشسته رفته و این وضعیت را حفظ کنید. این حرکت را تکرار کنید.

### ایستادن خود را تنظیم کنید

تا بیشترین ارتفاعی که می‌توانید ۳ مرتبه پرش کنید. سپس به وضعیت پاهاى خود نگاه کنید. محل پاهاى شما باید به صورت تقریباً مساوی هنگام اجرای حرکت اسکات باشد.



**کیلوگرم**  
بیشترین وزنه‌ای که تا به حال در رقابت‌های اسکات زده‌اند، ۱۲۵۰ پوند (۵۶۷ کیلوگرم) می‌باشد.

**567**

دستانتان از وضعیت شروع تا پایان باید در یک وضعیت باشند.

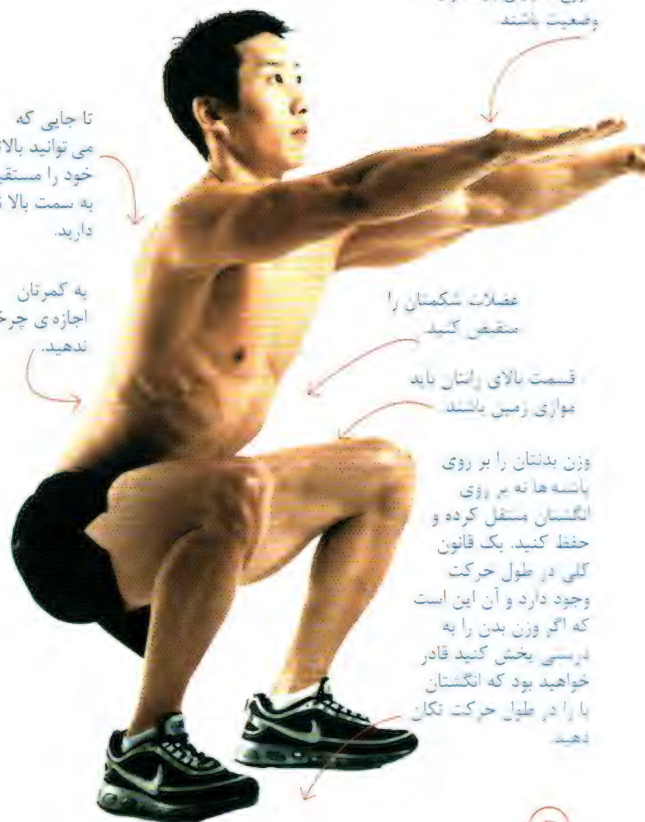
تا جایی که می‌توانید بالاتنه‌ی خود را مستقیم و به سمت بالا نگه دارید.

به کمرتان اجازه‌ی چرخش ندهید.

عضلات شکم را منقبض کنید.

قسمت بالای ران‌تان باید موازی زمین باشند.

وزن بدن‌تان را بر روی پاشنه‌ها نه بر روی انگشتان مستقل کرده و حفظ کنید. یک قانون کلی در طول حرکت وجود دارد و آن این است که اگرم وزن بدن را به درستی بخش کنید قادر خواهید بود که انگشتان پا را در طول حرکت تکان ندهید.



B

- با به عقب کشیدن شانه‌ها و خم کردن زانو‌ها بدن‌تان را تا سرحد ممکن به طرف پایین بیاورید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت شروع بازگردید.



### تمرین شماره ۱ اسکات زردانیان



### تمرین شماره ۲ اسکات با وزن بدن به همراه فشار خارجی زانوها



### تمرین شماره ۳ اسکات با وزن بدن با تکیه بر دیوار



#### برای کسب قدرت مکث کنید

این تکنیک مکث در هر نقطه باعث افزایش دامنه‌ی حرکتی و از بین بردن نقاط ضعیف در طول حرکت می‌شود.



- به دیوار تکیه داده و پاها را پنج سانتی متر جلوتر از آن قرار دهید.
- فاصله‌ی بین دو پا باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد. پشتتان را به دیوار تکیه داده، زانوها را مقداری خم کرده و بدنتان را حدود ۵ سانتی متر پایین بیاورید. این وضعیت را ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
- بدنتان را چند سانتی متر دیگر پایین آورده و این وضعیت را نیز ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
- هنگامی که در هر پنج وضعیت مکث کردید، بایستید و استراحت کنید. این یک ست محسوب می‌شود.



## تمرین شماره ۴

## اسکات با استفاده از وزن بدن به همراه تکیه کرن بر توپ سوئیسی

## اسکات مبتدیان

اگر شما در اجرای حرکت اسکات استاندارد با وزن بدن مشکل دارید، این تمرین را با توپ سوئیسی انجام دهید. این تمرین نیاز کمتری به عضلات ناحیه ی مرکزی بدن داشته که به شما در اجرای آسان تر حرکت و یادگیری نحوه ی صحیح انجام حرکت کمک می کند.



A

- یک توپ سوئیسی را پشت خود گذاشته و بایستید به طوری که توپ سوئیسی بین پشت شما و دیوار فشرده شود. مرکز توپ باید در منطقه ی کمرتان باشد.
- پاهایتان را پنج سانتی متر جلوتر از بدن قرار داده و زانوها را مقداری خم کنید.

B

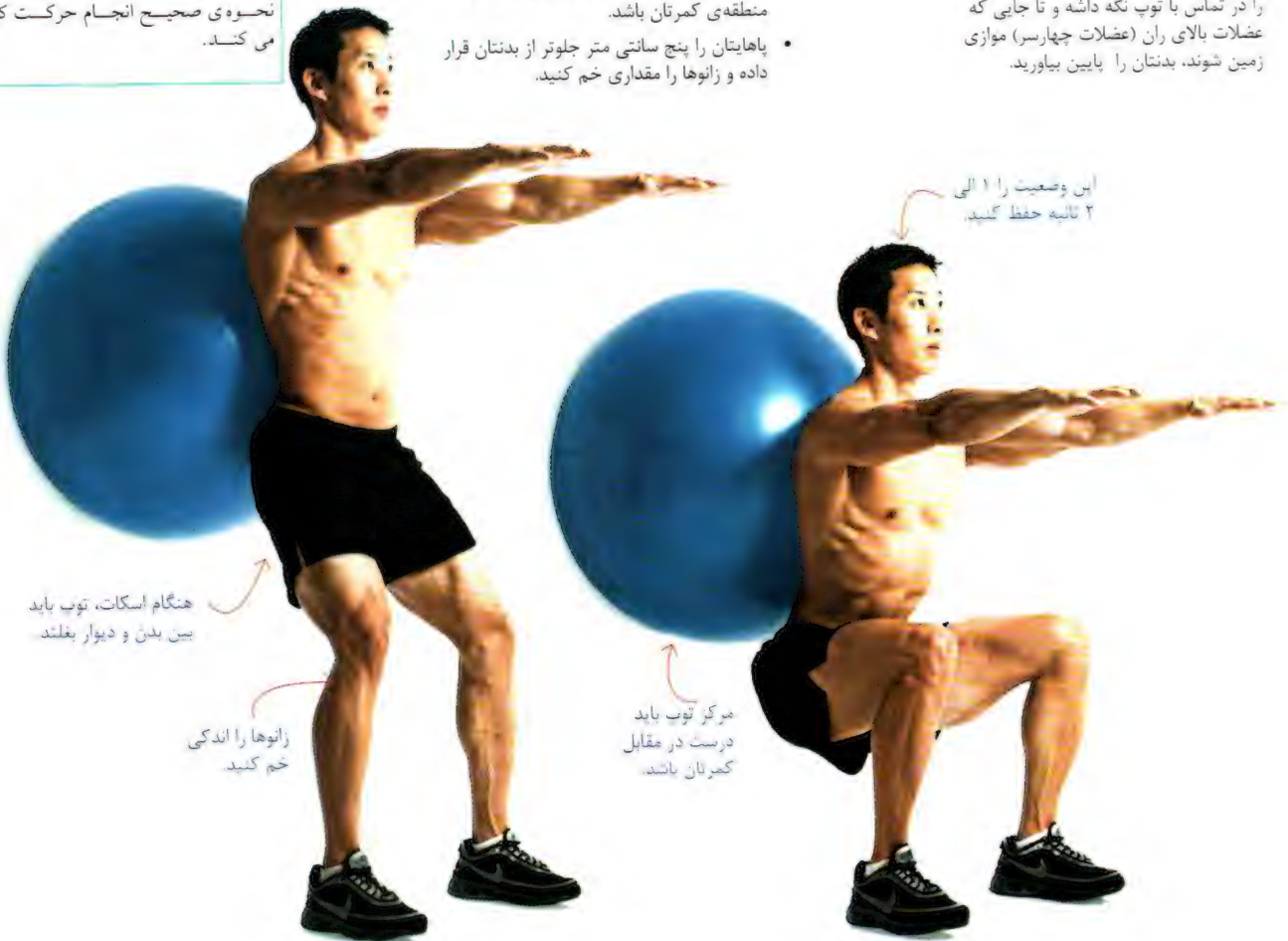
- پشتتان را در تماس با توپ نگه داشته و تاجایی که عضلات بالای ران (عضلات چهارسر) موازی زمین شوند، بدنتان را پایین بیاورید. پشتتان را در تماس با توپ نگه داشته و تا جایی که عضلات بالای ران (عضلات چهارسر) موازی زمین شوند، بدنتان را پایین بیاورید.

این وضعیت را ۱ الی ۲ ثانیه حفظ کنید.

هنگام اسکات، توپ باید بین بدن و دیوار بماند.

زانوها را اندکی خم کنید.

مرکز توپ باید درست در مقابل کمرتان باشد.





## تمرین شماره ۵ اسکات-پرش با وزن بدن



- دستانتان را پشت سر قرار داده و آرنج هایتان را به سمت عقب بکشید، به طوری که با بدن در یک راستا قرار گیرند.

(C)



- زانوها را خم کنید و آماده ی پریدن شوید.

(B)



(A)

- با یک حرکت انفجاری تا سرحد ممکن پرش کنید. هنگامی که فرود می آید، به حالت اسکات پایین آمده و آماده ی پرش دیگر شوید.

### اسکات برای چربی سوزی

انواع تمرینات اسکات که تا به حال نشان داده شده است، برای عملکرد ورزشکاران مهم است. هنگامی که هدف شما از اسکات چربی سوزی است، باید تمرینات آن را به شکل عمقی تر انجام دهید. در واقع بدنشان را پایین تر برده تا جایی که عضلات قسمت بالای ران موازی زمین شوند.

### پرش بلندتر

تصور کنید که شما زمین را به طرف پایین هل می دهید به جای اینکه خودتان را به طرف بالا پرتاب می کنید.

### عضله ی دوسر بازویتان را نیز تقویت کنید

هنگامی که شما این تمرین را انجام می دهید، دستان شما نیز در طول تمرین به دلیل نگه داشتن وزنه در جلوی بدن به فعالیت می افتند. همچنین شما می توانید هنگامی که به حالت ایستاده در می آید حرکت جلو بازو را انجام داده و هنگامی که قصد نشستن دارید دوباره دستانتان را در جلوی بدنشان بکشید.

### تمرین شماره ۶ اسکات با گرفتن وزنه جلوی بدن

- با دستان کشیده یک وزنه را در جلوی سینه ی خود گرفته و حرکت اسکات را انجام دهید.



این تمرین باعث افزایش فشار روی عضلات ناحیه مرکزی بدن شده و به بهبود پایداری، قدرت و عملکرد بدن کمک می کند. این تمرین به دلیل اینکه شما وزنه های سبکی را برای جلوگیری از خسته شدن شانه ها مورد استفاده قرار می دهید جزء تمرینات اسکات با وزن بدن قرار می گیرد.

### تمرین شماره ۶ اسکات پرش انفجاری با وزن بدن

- دستانتان را پشت سر قرار داده و آرنج هایتان را به سمت عقب بکشید، به طوری که با بدن در یک راستا قرار گیرند.
- ران ها را عقب کشیده، زانوها را خم کرده و بدنشان را تاجایی که عضلات قسمت بالای ران با زمین موازی شوند، پایین بیاورید.
- این وضعیت را برای ۵ ثانیه حفظ کنید.
- بعد از مکث تا جایی که می توانید به طرف بالا پرش کنید.
- فرود آمده و استراحت کنید.

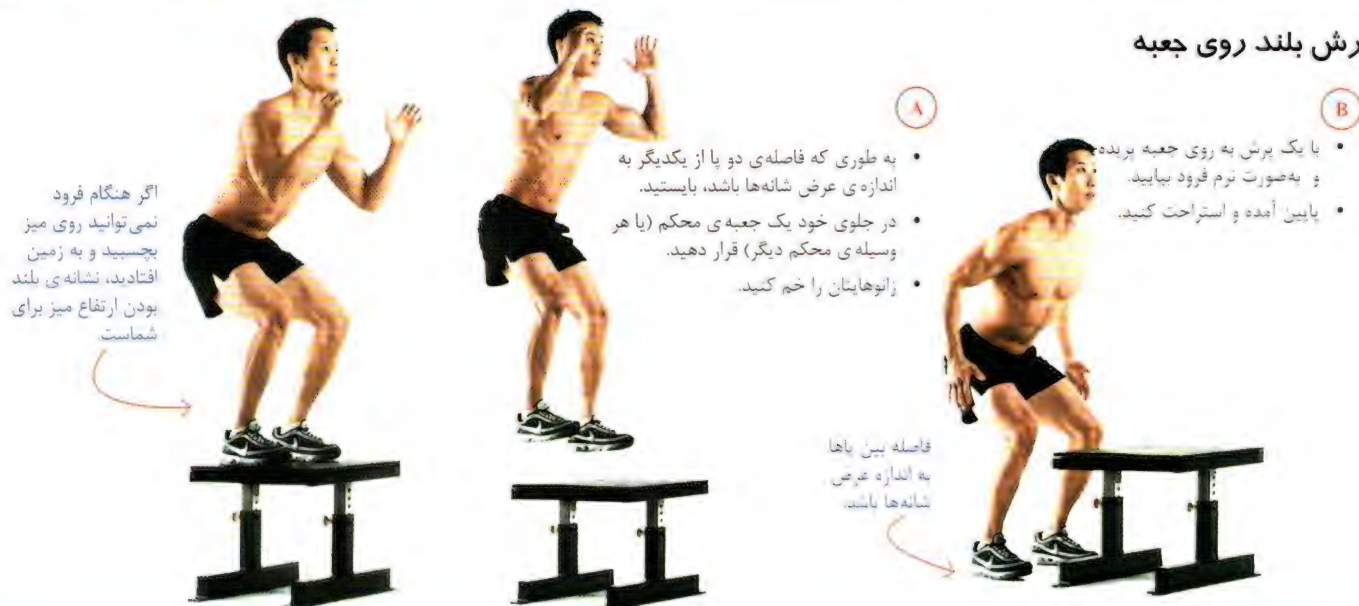
### در همه جا بر روی پاها کار کنید

توقف ۵ ثانیه ای در این تمرین باعث از بین بردن الاستیته ی عضلانی شده و فیبرهای عضلانی بیشتری را برای بالا کشیدن بدن شما فعال می کند. اگر توانایی انجام حرکات اسکات با وزنه را ندارید، این تمرین برای شما بسیار مفید است.





## پرش بلند روی جعبه



## پرش عمقی



## حرکت اصلی اسکات تک پا



- با پای راست روی یک میز یا جعبه بایستید. ارتفاع میز باید بلندتر از زانوها باشد.
- دستانتان را کشیده و در جلوی بدن نگه دارید.

مچ پای چپتان را به طرف بالا خم کنید به طوری که انگشتان پا بالاتر از پاشنه قرار گیرند.



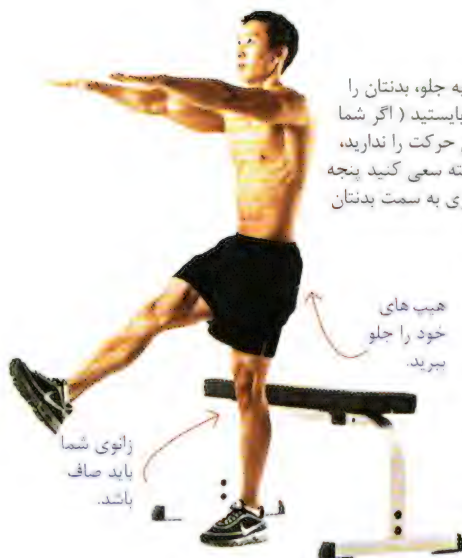
- تعادلتان را با پای چپ حفظ کنید. زانوی پای راست را خم کرده و بدنتان را تا جایی که پاشنه ی پای چپ در نزدیکی تماس با زمین باشد پایین بیاورید.
- مکث کرده و سپس بدنتان را به بالا بکشید.
- تکرارهای تمرینی یک پا را انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.
- این تمرین بسیار مشکل می باشد. اگر توانایی انجام آن را ندارید تمرین شماره ی ۱ و ۲ در همین بخش را انجام دهید.

## تمرین شماره ۱

### بلند شدن از روی میز تک پا



- به صورت صاف روی میز نشسته به صورتی که پشتتان صاف و قوس طبیعی کمرتان حفظ شده باشد.
- دستانتان را به صورت کشیده و در سطح شانه ها و موازی زمین در جلوی بدنتان نگه دارید.
- پای راستتان را از روی زمین بلند کنید.



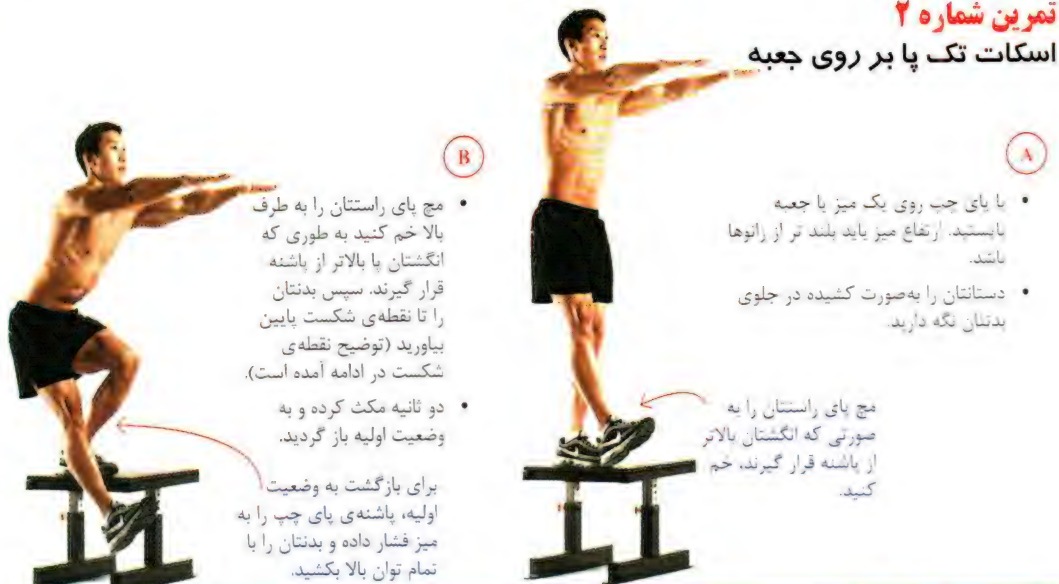
- بدون خم شدن به جلو، بدنتان را به بالا کشیده و بایستید (اگر شما توانایی انجام این حرکت را ندارید، در وضعیت نشسته سعی کنید پنجه پاهایتان را مقداری به سمت بدنتان بچرخانید).
- سپس بنشینید.

زانوی شما باید صاف باشد.

## نقطه‌ی شکست خود را

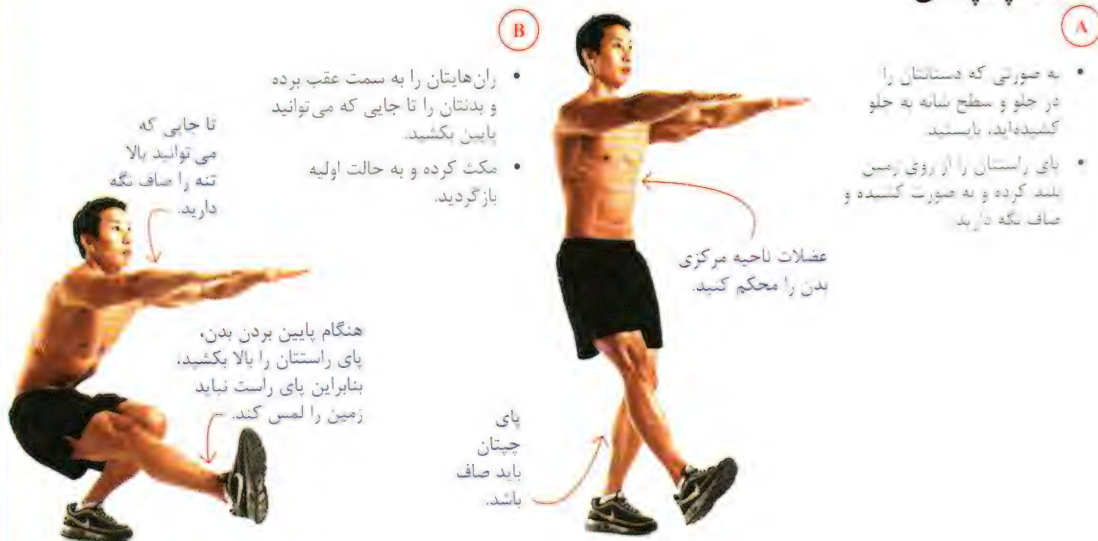
### بیابید

اگر شما نمی‌توانید سه بار حرکت اسکات تک پا را انجام دهید، تمرین اسکات تک پا بر روی جعبه را انجام دهید. در ابتدا نیاز دارید که نقطه‌ی شکستتان را شناسایی کنید. نقطه‌ی شکست در وضعیت شما، نقطه‌ای است که شما دیگر کنترل و تسلطی بر میزان سرعت پایین آوردن بدن خود نداشته باشید. این نقطه می‌تواند بعد از پایین آوردن یک سانتی‌متر یا چند سانتی‌متر از بدن شما باشد. ابتدا مکان نقطه‌ی شکست خود را در حرکت بیابید و این حرکت را به دفعات انجام دهید. هنگامی که قدرت شما فزونی یافت و نقطه‌ی شکست شما پایین‌تر آمد دوباره آن را پیدا کنید. بنابراین شما باید بطور منظم نقطه‌ی شکست خود را تست کنید.



## تمرین شماره ۳

### اسکات تپانچه ای





### سرعت بیشتر برای نتیجه ی سریع تر

تمرینات اسکات با هالتر که به تمرینات اسکات سرعتی شناخته می شوند باعث بهبود قدرت و توان از طریق فعالسازی تارهای تند انقباض می شوند. این حرکت را با ۵۰ تا ۷۰ درصد یک تکرار بیشینه انجام دهید. تکرارهای خود را نیز از ابتدا تا انتهای حرکت با بیشترین سرعتی که می توانید انجام دهید. شما باید هر تکرار را در یک ثانیه انجام دهید.

شانه های خود را به سمت عقب کشیده و یک مکان مناسب برای قرار دادن هالتر روی آن بوجود بیاورید



پسینه ی خود را تا سر حد ممکن بالا نگه دارید

عضلات قسمت بالایی رانها باید موازی زمین باشند.



عضلات ناحیه ی مرکزی بدن را منقبض کنید.

قوس طبیعی کمرتان را حفظ کنید

### حرکت اصلی اسکات با هالتر

- یک هالتر را روی قسمت بالایی پشت خود قرار دهید. کف دستتان نیز باید روبه جلو باشد.

فاصله ی بین دو پا باید به اندازه ی عرض شانه ها باشد.

- قوس طبیعی کمرتان را حفظ کرده و پدنتان را پایین بیاورید.
- حرکت را ابتدا با کشیدن ران ها به سمت عقب آغاز کرده و سپس زانوها را خم کنید.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.

هنگامی که پایین می آید، پاشنه ها را به سمت داخل بپرسید.



### چرا این حرکت را با پای باز انجام می دهیم؟

استفاده از پاهای با فاصله از یکدیگر باعث می شود که عضلات آداکتور (نزدیک کننده) ران نیز فعال شده و سبب تقویت عضلات کشاله ران می شود.



اطمینان حاصل کنید که زانوها با انگشتان یا همگام پایین آوردن بدن در یک خط قرار داشته باشند.

انگشتان پا باید اندکی به سمت خارج رالویه داشته باشند.



### تمرین شماره ۱

#### اسکات با هالتر پا باز

این بار حرکت اسکات با هالتر را با پاهای باز انجام دهید. فاصله ی پاها از یکدیگر باید دوبرابر عرض شانه ها باشد.

اگر پاشنه های شما هنگام اجرای اسکات با هالتر از روی زمین بلند می شوند، ران شما سفت می باشد. اما تمرین اسکات پا باز می تواند به این مسئله کمک کند. به سادگی بدنتان را بدون اینکه پاشنه ها را از روی زمین بلند کنید، تا یک اسکات عمیق بزنید پایین ببرید. این وضعیت را به مدت ۲ ثانیه حفظ کنید. سعی کنید در هر تمرین گمی بدنتان را پایین تر ببرید. هنگامی که انعطاف شما بهبود یافت، فاصله ی پاها را کمتر کرده و زاویه ی پنجه ی پاها به سمت بیرون را کاهش دهید.



در طول حرکت، بازویتان را موازی زمین نگه دارید. این امر باعث جلوگیری از حرکت هالتر شده و به حفظ وضعیت بالاتنه کمک می کند.

اگر مچ دست شما فاقد انعطاف لازم برای اجرای این حرکت باشد شما می توانید این حرکت را با استفاده از یک بند انجام دهید، بدین صورت که یک بند را دور قسمتی از هالتر طوری ببندید که فاصله ی بندها از یکدیگر به اندازه ی عرض شانه ها باشد و سپس انتهای دیگر آن را دور انگشتانان پیچیده و حرکت را انجام دهید.



به آرامی پایین رفته تا جایی که عضلات چهار سر ران شما موازی زمین شوند. مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



هالتر را به صورتی که کف دستان رویه عقب و فاصله ی آن ها از یکدیگر به اندازه عرض شانه ها باشد، بگیرید. بازویتان را تا جایی که موازی زمین شود بالا کشیده و هالتر را بالا ببرید. هالتر را روی قسمت جلویی شانه ی خود قرار دهید.

فاصله ی بین دو پا باید به اندازه ی عرض شانه ها باشد.

### تمرین شماره ۲

#### اسکات با هالتر از جلو



### تمرین شماره ۳

#### اسکات با هالتر از جلو با دستان صلیبی

- یک هالتر برداشته و روی شانه‌های خود قرار دهید.
- دستان را از جلوی سینه عبور داده و هالتر را به صورتی که دست‌ها بالاتر از آن باشد بگیرید.
- همچنین بازوها را بالا کشیده تا هالتر اجازه‌ی غلت خوردن روی دست را پیدا نکند.
- پایین رفته و حرکت اسکات را اجرا کنید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.

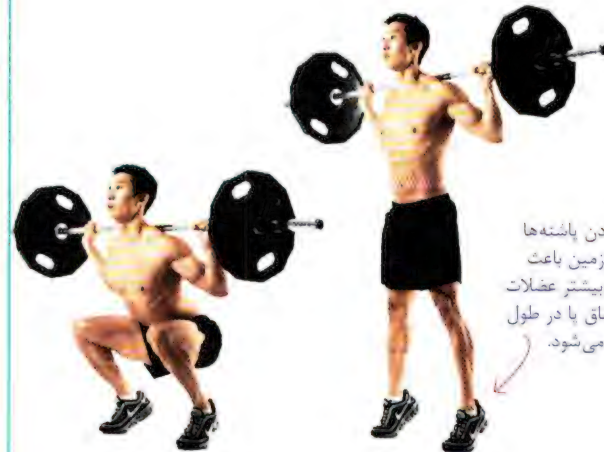


وضعیت دست‌ها تغییر نکند.

### تمرین شماره ۵

#### اسکات با هالتر بر روی نوک پهنه‌ها

- قبل از انجام حرکت اسکات، پاشنه‌ها را تا جایی که می‌توانید از روی زمین بلند کرده و این وضعیت را در طول حرکت حفظ کنید.

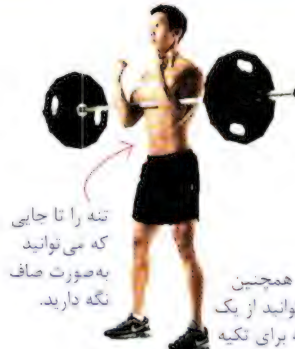


بلند کردن پاشنه‌ها از روی زمین باعث فعالیت بیشتر عضلات پشت ساق پا در طول حرکت می‌شود.

### تمرین شماره ۴

#### اسکات زرچر

- ابتدا آرنج‌های خود را خم کرده و یک هالتر را بین بازوها و ساعد خود نگه دارید. سپس حرکت اسکات را انجام دهید.



تنه را تا جایی که می‌توانید به صورت صاف نگه دارید.

شما همچنین می‌توانید از یک حوله برای تکیه دادن هالتر به آن استفاده کنید.



این تمرین فقط برای تقویت عضلات پایین تنه طراحی نشده است. در این تمرین عضلات دوسر بازویی و قسمت قدامی دلتوئید برای نگهداری هالتر در طول حرکت تقویت می‌شوند.

### تمرین شماره ۶

#### اسکات چارکی با هالتر

- حرکت را تا جایی که زاویه زانوها به ۶۰ درجه برسد، انجام دهید.

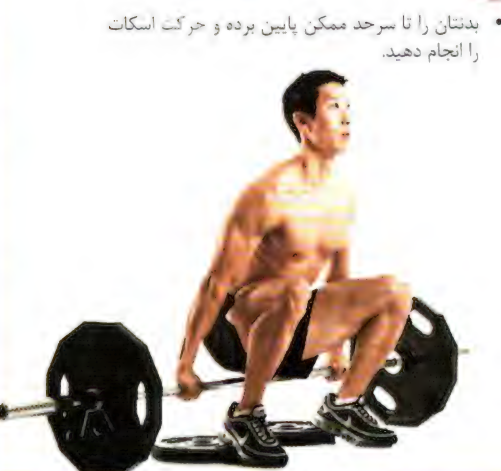
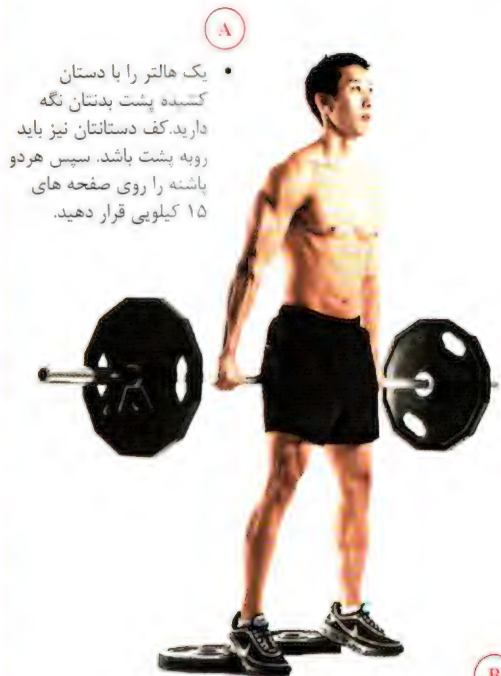




## اسکات سنگین فوری!

در حالی که بهتر است از تمرینات اسکات با دامنه‌ی حرکتی کامل در تمرینات جایگزین استفاده شود، اسکات چارکی به شما این اجازه را می‌دهد هنگامی که می‌خواهید اسکات را انجام دهید تا حدود ۲۰ درصد وزنه بیشتر، بلند کنید. این کار باعث کاهش فعالیت عضلات همسترینگ و سرینی و افزایش فشار بر روی عضلات چهارسر ران می‌شود. استفاده از این تکنیک در مدت زمان چهار هفته، به منظور پیشگیری از عدم تعادل عضلانی هنگامی روی می‌دهد که عضلات چهارسر ران بر عضلات همسترینگ غلبه پیدا کنند.

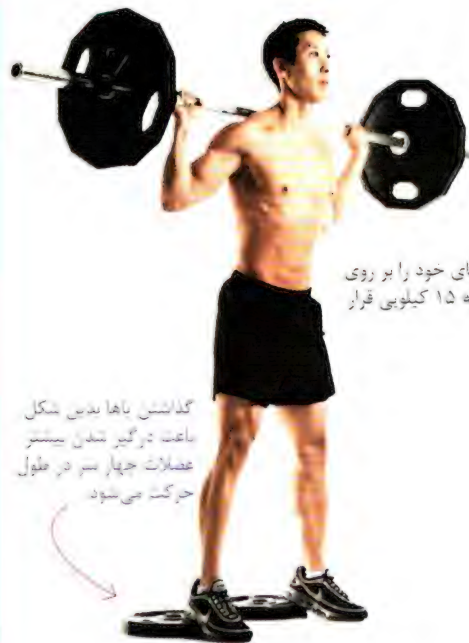
## تمرین شماره ۸ اسکات با هالتر کلنگی (از پشت)



- یک هالتر را با دستان کسیده پشت بدنتان نگه دارید. کف دستانتان نیز باید رویه پشت باشد. سپس هر دو پاشنه را روی صفحه‌های ۱۵ کیلویی قرار دهید.

- بدنتان را تا سرحد ممکن پایین برده و حرکت اسکات را انجام دهید.

## تمرین شماره ۷ اسکات با هالتر به همراه پاشنه‌های بالا کشیده شده



- پاشنه پاها را بر روی یک صفحه ۱۵ کیلویی قرار دهید.

گذاشتن پاها بدین شکل باعث درگیر شدن بیشتر عضلات چهارسر در طول حرکت می‌شود.

- ران‌ها را به سمت عقب کشیده، زانوها را خم کنید و تا جایی که می‌توانید پایین بروید.

## تمرین شماره ۹

### اسکات با هالتر جهشی

#### ۱۳ کیلو گرم

بر اساس تحقیقات دانشگاه نیوجرسی آمریکا، افرادی که در تمرینات پایین تنه آن‌ها حرکات اسکات جهشی نیز وجود دارد در مقایسه با کسانی که تمرینات پایین تنه را بدون حرکات اسکات جهشی انجام می‌دهند، می‌توانند در تمرینات انفجاری بهتر عمل کنند.



- به طور سریع و با فشار عضلات پا به بالا پریده و از زمین جدا شوید.
- در انتها به نرمی و با نوک انگشتان فرود آمده و سپس وزن را به پاشنه منتقل کرده و دوباره حرکت را تکرار کنید (پرش شما باید به سمت بالا و عمودی باشد).



- زانو‌ها را خم کرده و آماده‌ی پرش شوید.



- یک هالتر را روی قسمت فوقانی شانه قرار دهید.

فاصله بین دو پا به اندازه عرض شانه‌ها باشد.

## تمرین شماره ۱۰

### اسکات با هالتر، دستان بالای سر

نگه داشتن هالتر بالای سر در این حرکت باعث افزایش فشار روی عضلات ناحیه مرکزی بدن شده و همچنین میزان انعطاف عضلات شانه و لگن را می‌آزماید.



- در طول حرکت به هالتر اجازه‌ی حرکت به سمت جلو و پایین بدن را ندهید.

دستانتان باید کاملاً صاف باشند.

در طول حرکت بازوها باید عمود بر زمین باشند، قسمت فوقانی ران باید موازی زمین باشد.

قوس طبیعی کمرتان را حفظ کنید.



- یک هالتر را به صورتی که کف دستان روبه جلو و فاصله‌ی دستان از یکدیگر دوبرابر عرض شانه‌ها باشد، در بالای سرتان نگه دارید.

فاصله بین دو پا به اندازه عرض شانه‌ها باشد.



## حرکت اصلی اسکات با دمبل

A

- دو دمبل را با دستان کشیده و به صورتی که کف دستان رویه یکدیگر باشند در کنار بدن نگه دارید.

B

- عضلات شکم را منقبض کرده و بدن را به وسیله ی به عقب کشیدن ران ها و خم کردن زانو پایین ببرید.
- مکت کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

### سرتان را بالا نگه دارید

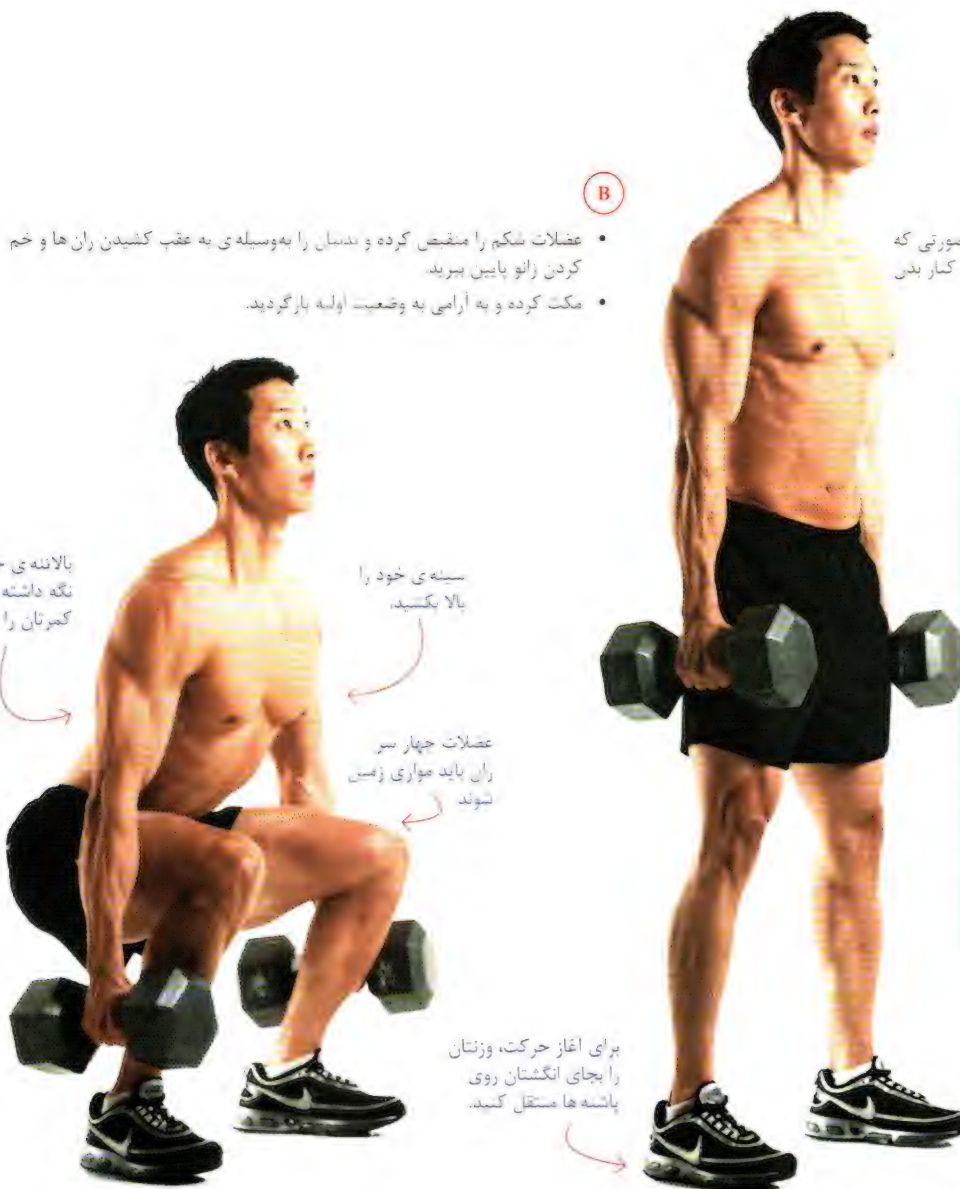
هنگامی که در طول حرکت سرتان را پایین نگه دارید باعث افزایش خطر آسیب پذیری می شود. محققان دانشگاه میامی دریافتند که خیره شدن به سمت پایین در طول حرکت باعث خم شدن ۴ تا ۵ درجه ای بدن به سمت جلو می شود. این عمل باعث افزایش کشیدگی در عضلات پشت شما می شود. اگر شما در حین حرکت به آینه نیز نگاه کنید باعث خم شدن بدن شما به جلو می شود. پس بهترین رویکرد این است که قبل از اینکه بدن شما را پایین بیاورید، یک نقطه ای را که در سطحی بالاتر از چشم هایتان قرار دارد هدف گرفته و به آنجا خیره شوید.

بالانته ی خود را صاف نگه داشته و قوس طبیعی کمرتان را نیز حفظ کنید.

سینه ی خود را بالا بکشید،

عضلات چهار سر ران باید موازی زمین شوند

برای آغاز حرکت، وزنتان را بجای انگشتان روی پاشنه ها مستقر کنید.





### تمرین شماره ۱ اسکات جام شکل

- یک دمبل را به شکل عمودی در جلوی سینه‌ی خود نگه دارید. با دو دست خود سر دمبل را به صورت جام (فنجان) بگیرید (فرض کنید که یک جام سنگین را بلند می‌کنید).
- حرکت اسکات را انجام دهید.

از اینکه بدنشان را تا سرحد ممکن پایین می‌برید، نترسید. مطالعات نشان داده‌اند که بیشترین میزان ناپایداری در زانو در طی حرکت اسکات هنگامی است که زاویه‌ی زانوها ۹۰ درجه خم شده باشد یا چند سانتی‌متر بالاتر از آن باشند و این زمانی است که عضلات چهارسر شما موازی زمین قرار دارند.

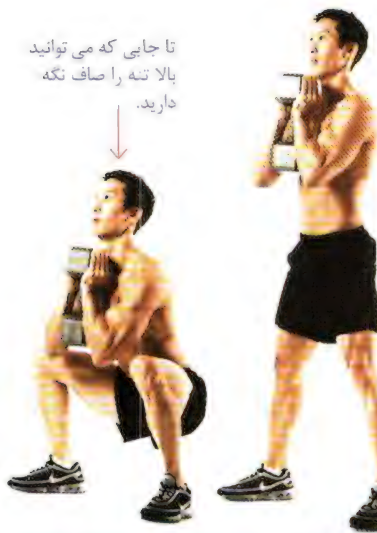


در حین پایین رفتن باید آرنج‌های شما به قسمت داخلی زانو کشیده شوند.  
آرنج‌ها باید به سمت زمین باشند.

### تمرین شماره ۲ اسکات جام شکل پا باز

- با دو دست یک دمبل را به صورت عمودی و در جلوی بدن‌تان نگه دارید. فرم صحیح نگه‌داری بدن را حفظ کنید. حرکت اسکات را مانند تمرین قبل انجام دهید.

فاصله‌ی پاها به اندازه دو برابر عرض شانه‌ها باشد. همچنین نوک انگشتان به سمت بیرون زاویه داشته باشد.



تا جایی که می‌توانید بالا تنه را صاف نگه دارید.

### تمرین شماره ۳ اسکات سامو

- سر یک دمبل سنگین را با هر کدام از دست‌ها گرفته و دمبل را با دستان کشیده در جلوی کمرتان نگه دارید.
- حرکت اسکات را انجام دهید.

در طول حرکت قوس طبیعی کمرتان را حفظ کنید.



فاصله‌ی پاها به اندازه دو برابر عرض شانه‌ها باشد. همچنین نوک انگشتان به سمت بیرون زاویه داشته باشد.

### تمرین شماره ۴ اسکات با دمبل از جلو

- یک جفت دمبل را به صورتی که کف دستان رویه یکدیگر باشند برداشته و سر دمبل‌ها را روی هر یک از شانه‌ها قرار دهید.
- در تمام مدت تمرین فرم صحیح نگه‌داری بدن‌تان را حفظ کنید. در طول حرکت بازوهایتان را موازی زمین نگه دارید. این کار خم شدن شما رویه جلو را کاهش می‌دهد.
- حرکت اسکات را انجام دهید.



موازی قرار دادن بازوها با زمین باعث کمک به حفظ وضعیت بدن برای جلوگیری از خم شدن به سمت جلو می‌شود.



### اشتباه عضلانی

تصور شما این است که دستگاه اسمیت برای اسکات بهتر از انجام این حرکت بدون دستگاه است

در حالی که بنظر می‌رسد دستگاه اسمیت، بهترین دستگاه برای انجام حرکت اسکات است، اما این دستگاه یک اشکال بزرگ دارد. میله‌ی دستگاه اسمیت باید همانطور که شما اسکات را بطور ساده با هالتر اجرا می‌کنید بالا و پایین برود یعنی در یک خط صاف ولی میله‌ی این دستگاه در یک خط منحنی بالا و پایین می‌رود. این عمل فشار بیشتری را بر روی عضلات پشت شما وارد می‌سازد. علاوه بر این دانشمندان کاندایی دریافته‌اند که اسکات با وزن بدن تقریباً به میزان ۵۰ درصد باعث تقویت بهتر عضلات چهار سران نسبت به هنگامی که شما حرکت اسکات را با این دستگاه انجام می‌دهید، می‌شود.



- با یک پرش انفجاری تا سرحد ممکن پرش کنید.
- هنگامی که فرود می‌آیید، استراحت کوچکی کرده و برای پرش بعدی آماده شوید.

یک فرود نرم بر روی قسمت بالشتکی انگشتان داشته باشید، سپس پاشنه‌ها را بر روی زمین قرار دهید

هنگام انجام حرکت اسکات به دمبل‌ها اجازه‌ی افتادن به سمت جلو را ندهید.

در تمام طول حرکت قوس طبعی کمرتان را حفظ کنید



- بدن‌تان را تا جایی که قسمت فوقانی ران موازی زمین شود، پایین ببرید.

تا جایی که می‌توانید بالاتنه را صاف نگه دارید.

### تمرین شماره ۵ اسکات جهشی با دمبل

B



- دو دمبل را با دستان کشیده و به صورتی که کف دستان روبه یکدیگر باشند گرفته و زانوها را برای پریدن خم کنید

#### پرش بلندتر، دویدن سریع‌تر

با انجام حرکت اسکات جهشی، شما می‌توانید پرش عمودی و سرعتتان را بهبود بخشید. این نکته حاصل تحقیقات محققان پس از ۸ هفته تمرین روی آزمودنی‌ها بود. در این مطالعه آزمودنی‌ها حرکت را با ۳۰ درصد یک تکرار پیشینه انجام داده بودند. شما نیز برای نتیجه‌ی بهتر، این تمرین را دوبار در هفته و در ۵ ست و در هر ست ۶ بار تکرار کنید. فواصل استراحت بین هر ست نیز باید ۳ دقیقه باشد.

### تمرین شماره ۶ اسکات با دمبل بالای سر

B



- دو دمبل را با دستان کشیده در راستای شانه‌ها و بالای سر نگه دارید.

عضلات ناحیه مرکزی بدن را محکم کنید

فاصله‌ی بین پاها کمی بیشتر از عرض لگن باشد

43 درصد

بر اساس تحقیقات دانشگاه تافتس، میزان درد افرادی که زانو درد داشتند، با انجام حرکات پایین تنه از قبیل اسکات به مدت ۴ ماه، ۴۳ درصد کاهش یافت.



شانه‌ها را به سمت پشت  
کشیده و هالتر را روی  
آن‌ها قرار دهید

عضلات شکم را  
منقبض کنید

زانوی جلویی شما  
باید تا حدودی خم  
باشد

## حرکت اصلی اسکات دو بخشی (تقسیم شده) با هالتر

A

- به صورتی که کف دستان رویه جلو باشد یک هالتر را به پشت برده و بگیرید.
- پای راستان را جلوتر از پای راست قرار داده و بایستید.

پاشنه‌ی پای عقب را  
از زمین بلند کنید.

فاصله‌ی بین دو پا  
باید ۶۰ الی ۹۰  
سانتی‌متر باشد.

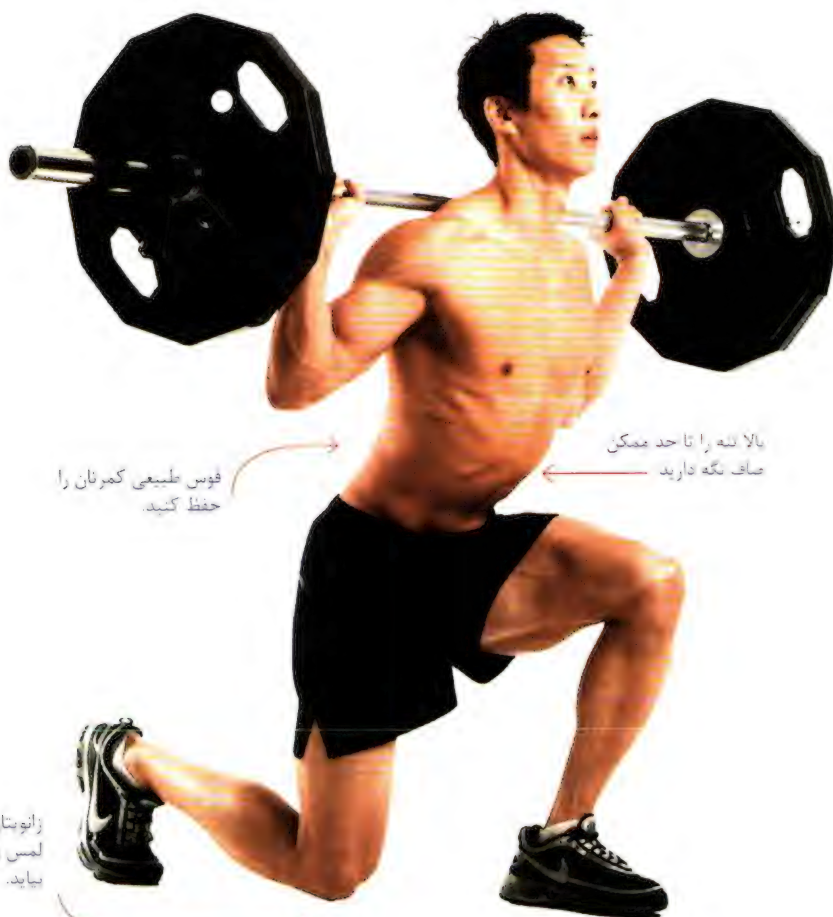




# 167

## درصد

افرادی که در حین تمرین به آن‌ها گوشزد می‌شد که عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدنشان را منقبض کنند، افزایش ۱۶۷ درصدی را در میزان فعالیت عضلات این ناحیه تجربه کردند. این نتیجه حاصل تحقیقات دانشگاه اوتاه امریکا است. دانشمندان می‌گویند که اگر به افراد در حین حرکت گفته نشود که عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدنشان را سفت کنند، ممکن است آن‌ها این کار را انجام ندهند. به علاوه دادن نکات آموزشی حین تمرین باعث عملکرد بهتر فرد در طول تمرین می‌شود. در این مطالعات آزمودنی‌ها فقط به یک‌بار یادآوری برای منقبض کردن این عضلات نیاز داشتند. این نکته را نیز برای خودتان در نظر داشته باشید.



B

- به آرامی بدنتان را تا سرحد ممکن پایین بیاورید.
- مکث کرده و به سرعت به وضعیت اولیه بازگردید.
- تعداد تکرارهای تمرین را با یک پا انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

زانوبتان باید تا نزدیکی  
لمس زمین پایین  
بیاید.

### تمرین شماره ۱

#### اسکات دو بخشی با هالتر به صورت بالا گذاشتن پای جلویی

- پای جلویی خود را روی یک جعبه ۱۵ سانتی متری قرار داده و حرکت اسکات دوبخشی را اجرا کنید.



### تمرین شماره ۲

#### اسکات دو بخشی با هالتر به صورت بالا گذاشتن پای عقبی

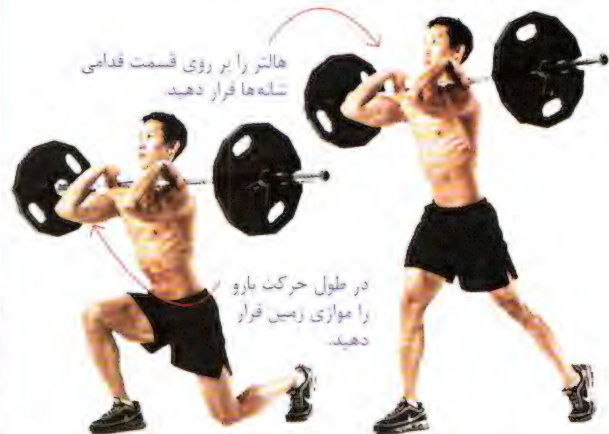
- پای عقبی خود را روی یک جعبه ۱۵ سانتی متری قرار داده و حرکت را اجرا کنید.



### تمرین شماره ۳

#### اسکات دو بخشی با هالتر از جلو

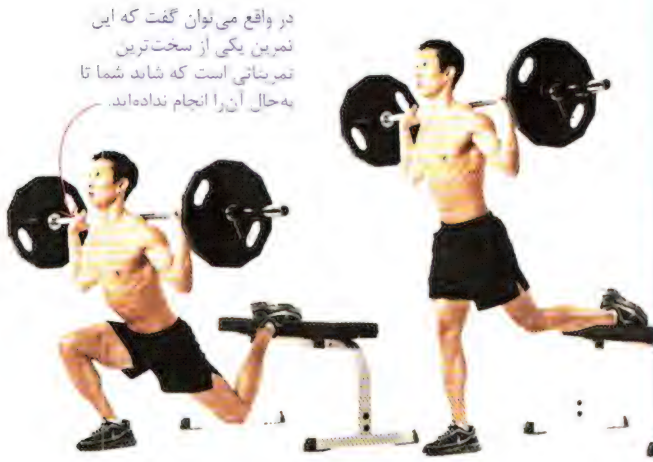
- یک هالتر را به صورتی که کف دستان رویه عقب و فاصله ی آن ها از یکدیگر کمی بیشتر از عرض شانه ها باشد بگیرید. سپس بازوئتان را تا جایی که موازی سطح زمین شود بالا کشیده و به هالتر اجازه دهید که روی قسمت جلویی شانه های شما قرار گیرد. این وضعیت را حفظ کرده و حرکت اسکات دوبخشی را انجام دهید.



### تمرین شماره ۴

#### اسکات دوبخشی بلغارستانی با هالتر

- پای عقبتان را روی یک میز قرار داده و حرکت را انجام دهید.





### اسکات دوبخشی (تقسیم شده) با وزن بدن

شما می‌توانید انواع تمرینات اسکات دوبخشی را بدون استفاده از وزنه و با وزن بدن انجام دهید. برای انجام آن به طور ساده دستتان را از روی یکدیگر عبور داده (به حالت صلیب) و با آن‌ها را پشت گوش‌ها و یا حتی دست‌ها را به کمر بگیرید. تمریناتی که با استفاده از وزن بدن انجام می‌شوند، یکی از مناسب‌ترین تمرینات برای گرم کردن بدن قبل از تمرین می‌باشند. همچنین این نوع تمرینات هنگامی که شما قادر به استفاده از وزنه برای انجام حرکت نیستید، بسیار ارزشمند هستند.

### نکته ی تمرینی

مانند انواع تمرینات اسکات، عضلات ناحیه ی مرکزی خود را محکم بگیرید.

### حرکت اصلی اسکات دوبخشی با دمبل

A

- دو دمبل را به صورتی که کف دستتان روبه یکدیگر باشند، در کنار بدن خود با دستان کشیده نگه دارید.
- پای چپ خود را جلوتر از پای راستان قرار داده و بایستید.

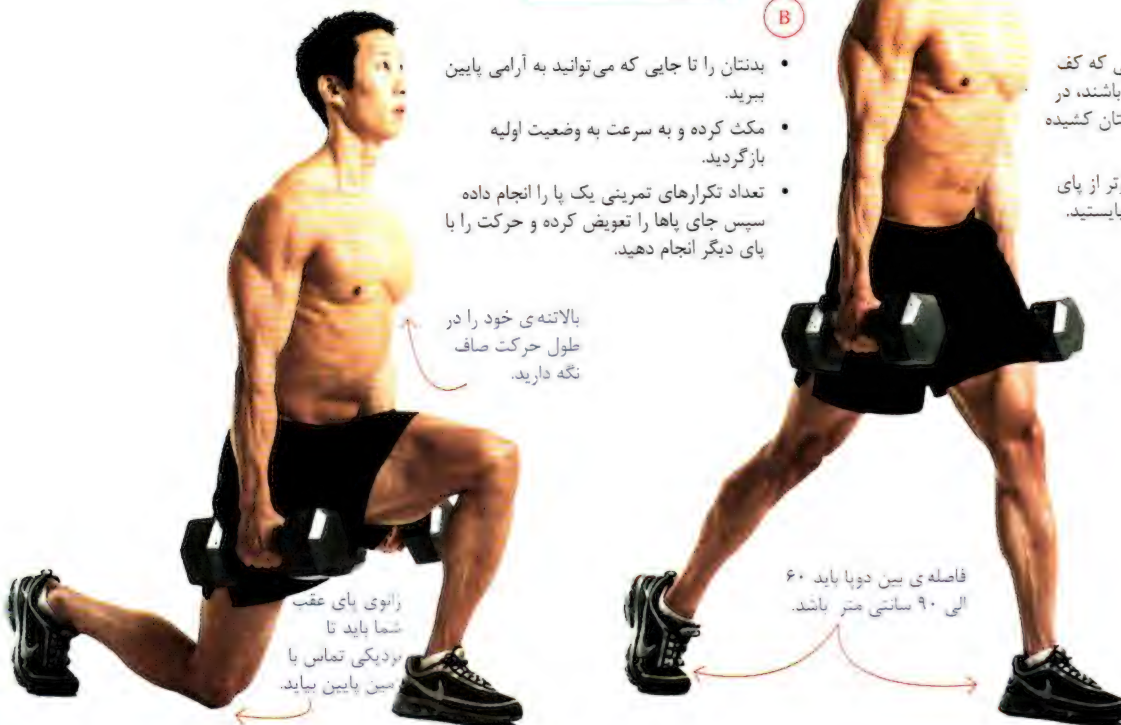
B

- بدن‌تان را تا جایی که می‌توانید به آرامی پایین ببرید.
- مکث کرده و به سرعت به وضعیت اولیه بازگردید.
- تعداد تکرارهای تمرینی یک پا را انجام داده سپس جای پاها را تعویض کرده و حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

بالا تنه ی خود را در طول حرکت صاف نگه دارید.

زانوی پای عقب شما باید تا نزدیکی تماس با زمین پایین بیاید.

فاصله ی بین دو پا باید ۶۰ الی ۹۰ سانتی متر باشد.





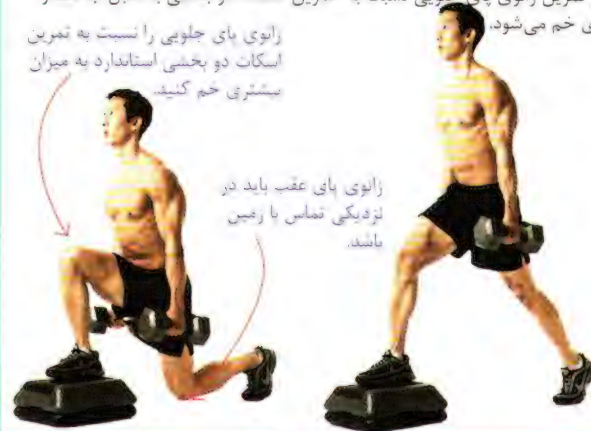
### تمرین شماره ۱

#### اسکات دو بخشی با دمبل به صورت بالا گذاشتن پای جلویی

پای جلویی خود را روی یک جعبه ۱۵ سانتی متری قرار داده و حرکت را اجرا کنید. در این تمرین زانوی پای جلویی نسبت به تمرین اسکات دو بخشی با دمبل، به مقدار بیشتری خم می شود.

زانوی پای جلویی را نسبت به تمرین اسکات دو بخشی استاندارد به میزان بیشتری خم کنید.

زانوی پای عقب باید در نزدیکی تماس با زمین باشد.



### تمرین شماره ۲

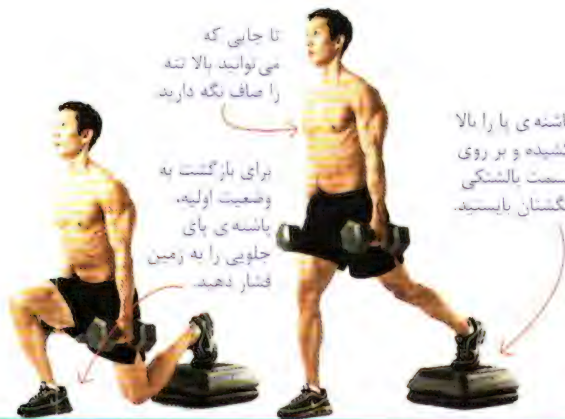
#### اسکات دو بخشی با دمبل به صورت بالا گذاشتن پای عقبی

پای عقبی خود را روی جعبه ۱۵ سانتی متری قرار داده و تمرین را انجام دهید.

تا جایی که می توانید بالا تنه را صاف نگه دارید.

پاشنه ی پا را بالا کشیده و بر روی قسمت بالشتکی انگشتان بایستید.

برای بازگشت به وضعیت اولیه، پاشنه ی پای جلویی را به زمین فشار دهید.



### تمرین شماره ۳

#### اسکات دو بخشی با نگه داشتن دمبل بالای سر

دو دمبل را با دستان کشیده مستقیماً بالای شانه های خود نگه دارید. سپس حرکت اسکات دو بخشی با دمبل را انجام دهید.

دمبل ها باید مستقیماً در بالای شانه ها قرار داشته باشند.

پاها باید کاملاً صاف باشند.

عضلات ناحیه مرکزی بدن را محکم کنید.



### تمرین شماره ۴

#### اسکات دو بخشی بلغارستانی با دمبل

این بار پای عقب خود را روی میز گذاشته و حرکت اسکات دوبخشی را انجام دهید.

شانه ها را به سمت عقب بکشید.

سینه ی خود را بالا بکشید.

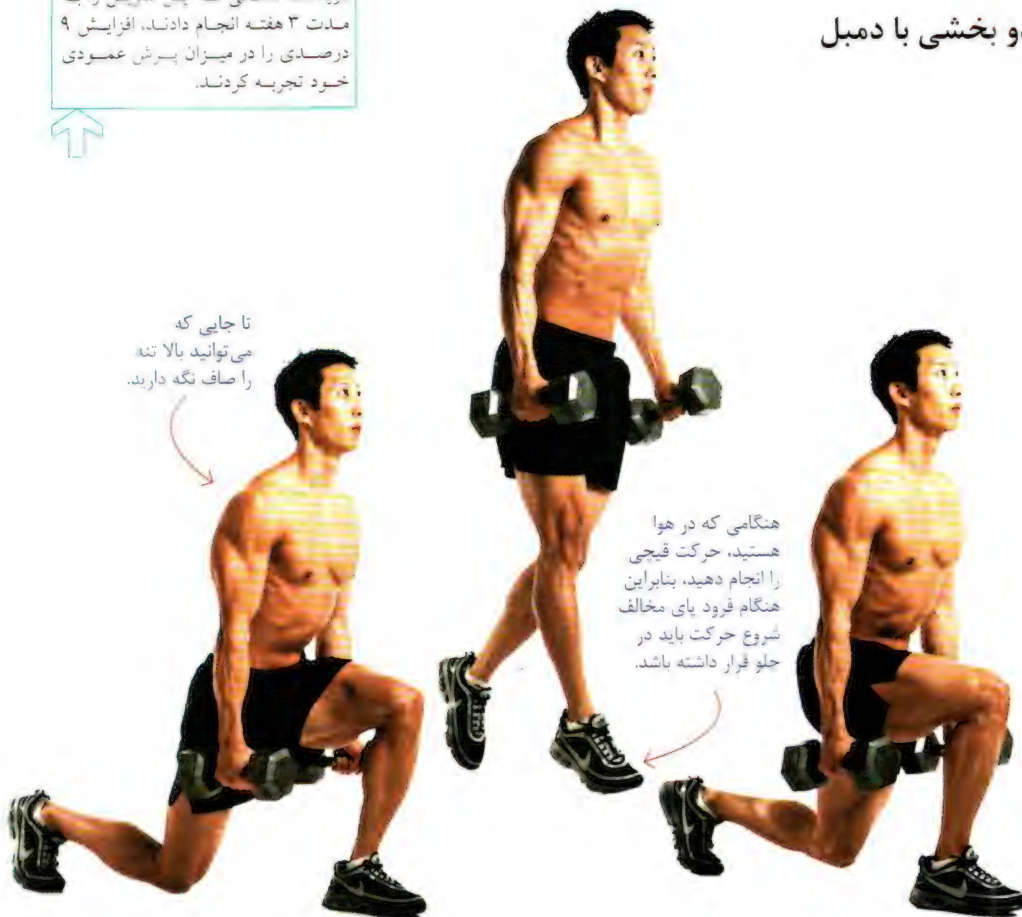
بدن را تا جایی که می توانید پایین ببرید.



## تمرین شماره ۵

### پرش دو بخشی با دمبل

دانشمندان دانشگاه کارولینای شمالی دریافتند کسانی که این تمرین را به مدت ۳ هفته انجام دادند، افزایش ۹ درصدی را در میزان پرش عمودی خود تجربه کردند.



تا جایی که می‌توانید بالا تنه را صاف نگه دارید.

هنگامی که در هوا هستید، حرکت قیچی را انجام دهید، بنابراین هنگام فرود پای مخالف شروع حرکت باید در جلو قرار داشته باشد.

A

B

C

• از حالت ایستاده بدن‌تان را پایین برده و وضعیت پایین اسکات دو بخشی را بگیرید.

• به سرعت به حالت ایستاده در آمده و با استفاده از نیروی پاها پرش کنید و در هوا حرکت قیچی را انجام دهید.

• این حرکت را با پای عقب و جلو به صورت متناوب تکرار کنید.

## اشتباه عضلانی

آیا شما هنوز باز

کردن پاها را با

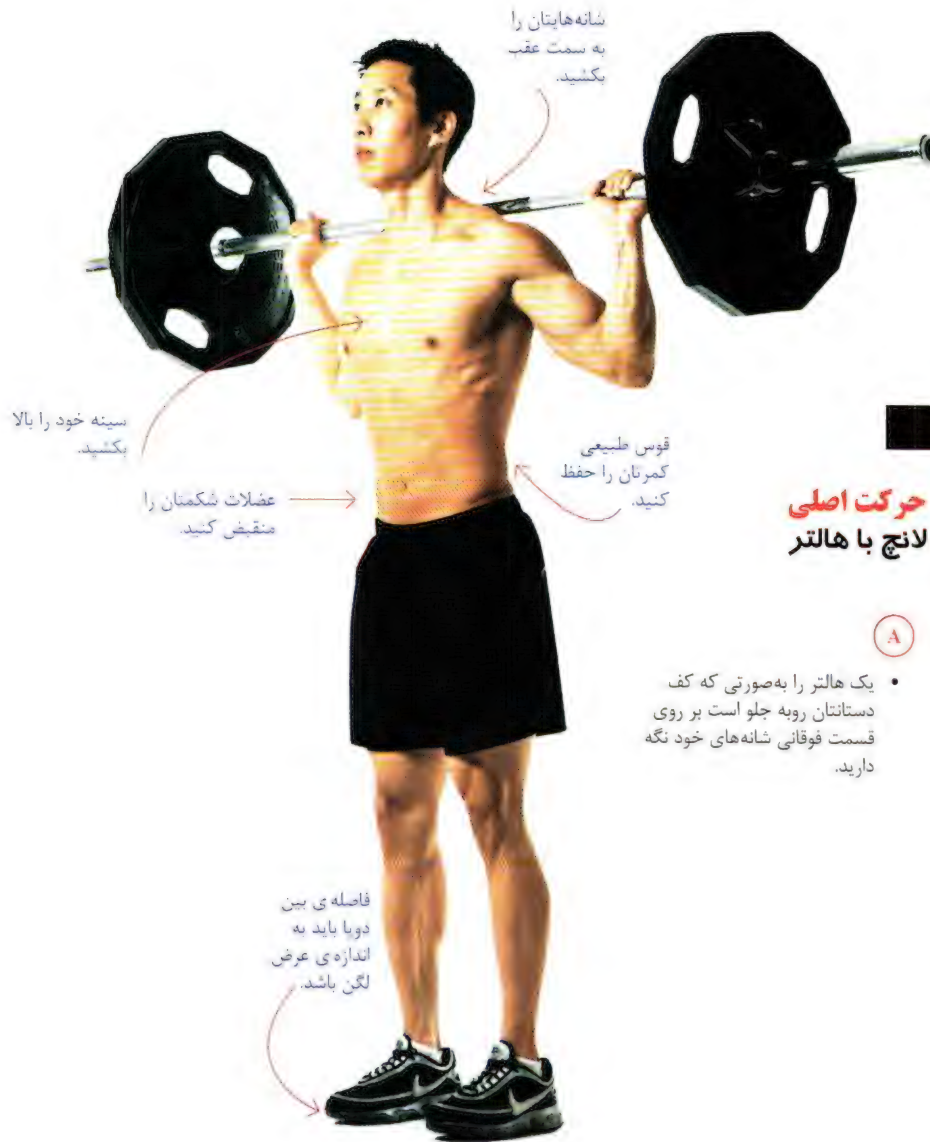
دستگاه جلو ران

انجام می‌دهید؟

در حالی که ماشین باز کننده پا (دستگاه جلو ران) به نظر وسیله ای امنی برای انجام حرکات جلو ران و حتی تمرینات لانچ به شمار می‌آید، اما حقیقت چیز دیگری است. فیزیولوژیست های کلینیک مایو دریافتند که حرکت باز کردن زانو نسبت به حرکت اسکات با وزنه های آزاد فشار بیشتری را به زانو ها وارد می‌سازد. دلیل آن این است که نیروی مقاوم در نزدیکی مچ پا قرار دارد و هنگامی که شما پاتان را پایین می‌برید، نیروی گشتاور زیادی را بر مفاصل زانو وارد می‌سازید.

## تمرینات لانچ

این تمرینات عضلات چهارسر ران شما را هدف قرار می‌دهند. به علاوه این تمرینات تمامی عضلات اندام تحتانی از قبیل عضلات سرینی، همسترینگ و عضلات پشت ساق پا را نیز درگیر می‌سازد.



## حرکت اصلی لانچ با هالتر

A

- یک هالتر را به صورتی که کف دستانتان روبه جلو است بر روی قسمت فوقانی شانه‌های خود نگه دارید.



## تمرین شماره ۱

### لانچ با هالتر

#### به صورت متناوب

- به جای اینکه تمام تکرارها را با یک پا انجام داده و سپس به سراغ پای دیگر بروید، حرکت را به صورت متناوب با جلو و عقب گذاشتن پای چپ و بعد از آن راست انجام دهید.

## تمرین شماره ۲

### لانچ با هالتر

#### به صورت قدم زدن

- به جای عقب کشیدن بدنتان به سمت وضعیت اولیه، پای عقبتان را به سمت جلو کشیده و به سمت جلو حرکت کنید (شبهه قدم زدن). تمرین را به صورت متناوب با هر پا انجام دهید.

## تمرین شماره ۳

### لانچ با هالتر

#### به صورت معکوس

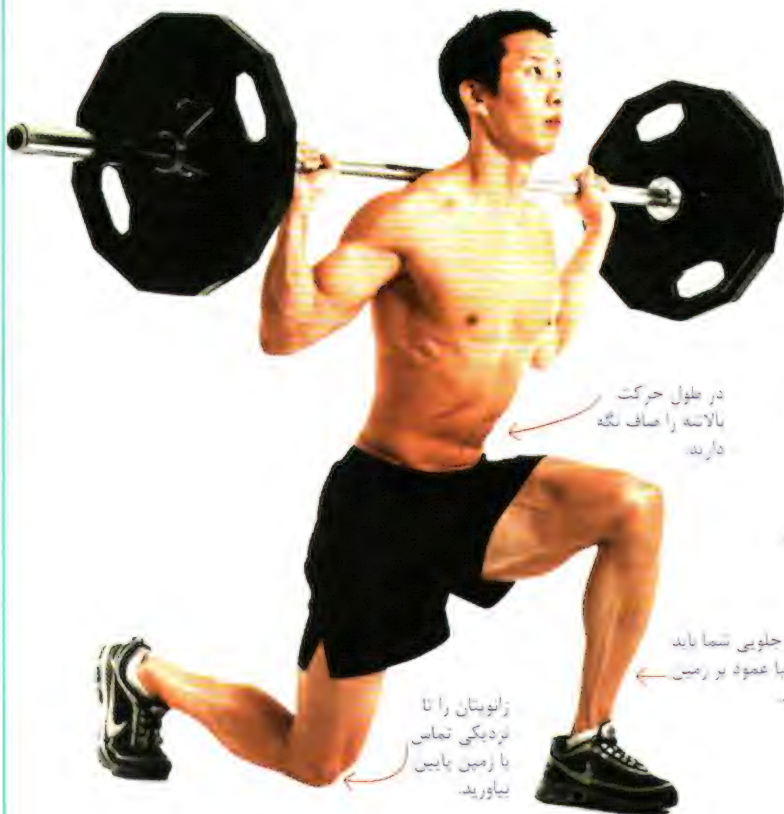
- ابتدا یک قدم به سمت عقب با پای راست برداشته (به جای اینکه با پای چپ یک گام به سمت جلو بردارید). سپس بدنتان را مانند حرکت لانچ به پایین ببرید. در این حالت وضعیت شما با وضعیت پایین حرکت لانچ با هالتر باید یکسان باشد. تعداد تکرارهای یک پا را انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید. شما همچنین می‌توانید این تمرین را به صورت متناوب با هر پا نیز انجام دهید.

#### نکته ی تمرینی

هنگامی که حرکت لانچ با هالتر را انجام می‌دهید، به جای اینکه بدنشان را به سمت جلو و پایین می‌برید، آن را مستقیماً به سمت پایین ببرید.

# 1 ست

انجام ۱ ست از این تمرین باعث افزایش سطح هورمون‌های چربی‌سوزی در بدن می‌شود. این نتیجه ی تحقیقات دانشمندان دانشگاه بال استیت می‌باشد.



B

- با پای چپ یک گام به سمت جلو برداشته و بدنتان را تا جایی که زاویه ی زانو ی جلویی تقریباً ۹۰ درجه شود، به آرامی پایین ببرید.
- مگت کرده و سپس به سرعت بدنتان را به وضعیت اولیه بازگردانید.
- تعداد تکرارهای تمرینی یک پا را انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

در طول حرکت بالاتنه را صاف نگاه دارید.

پای جلویی شما باید تقریباً عمود بر زمین باشد.

زانو پتان را تا نزدیک تماس با زمین پایین بیاورید.

### تمرین شماره ۴

#### لانچ با هالتر روی جعبه

یک جعبه ۱۵ سانتی متری را در جلوی خود قرار دهید. سپس با پای راست خود قدم برداشته و روی جعبه بگذارید و بدن را مانند حرکت لانچ پایین ببرید. در این وضعیت عضلات چهار سر ران شما باید از سطح موازی زمین شدن پایین تر بروند.



### تمرین شماره ۵

#### لانچ با هالتر روی جعبه به صورت معکوس

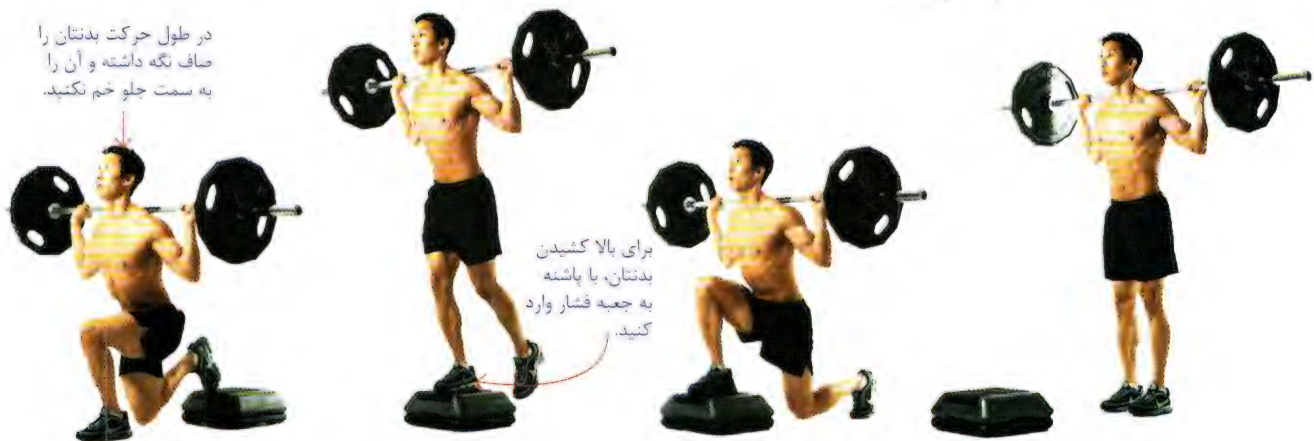
روی یک جعبه ۱۵ سانتی متری بایستید، سپس با پای راستان به سمت عقب گام برداشته و حرکت لانچ را انجام دهید. زانوی پای عقبیتان باید تا نزدیکی تماس با زمین پایین بیاید.



### تمرین شماره ۶

#### گام زدن با هالتر

- یک جعبه ۱۵ سانتی متری را در جلوی خود قرار داده و به صورتی که فاصله بین دو پا به اندازه عرض لگن باشد، پشت آن بایستید.
- با پای راست به سمت جلو و روی جعبه گام برداشته و وضعیت لانچ را بخود بگیرید.
- بدن را بالا کشیده و بر روی پای راست بایستید.
- حرکت لانچ را در این وضعیت انجام دهید.
- حرکت را برعکس کرده و به وضعیت اولیه برگردید.



## تمرین شماره ۸ لانچ صلیبی با هالتر به طور معکوس

- به جای قدم گذاشتن به سمت جلو، به سمت عقب قدم برداشته و پای عقب خود را جلوتر از پای جلویی بگذارید، همچنین وضعیت استارت و پایان شما در این حرکت باید با حرکت لانچ صلیبی با هالتر یکسان باشد.



- بدنشان را تا نزدیکی تماس زانوئ پای عقبی با زمین پایین ببرید.
- همچنین این تمرین به لانچ تعظیمی یا لانچ کاسه‌ای نیز معروف است.

## تمرین شماره ۲ لانچ با هالتر به صورت صلیبی



- صاف بایستید و یک هالتر را روی قسمت فوقانی پشت خود نگه دارید.
- به جای اینکه پائین را با یک گام مستقیماً به سمت جلو بگذارید، آن را در جلوی پای عقبی روی زمین بگذارید.

## تمرین شماره ۹ لانچ به طرفین با هالتر



- یک هالتر را به صورتی که کف دستان روبه جلو باشند بر روی قسمت فوقانی پشت خود نگه دارید.

عضلات ناحیه مرکزی بدنشان را محکم کنید.

به صورتی که فاصله بین باها به اندازه عرض لگن و پنجه‌ی باها روبه جلو باشند، بایستید.

از ناحیه‌ی هیپ‌ها به سمت جلو خم شوید، با این حال سعی کنید بالاتنه را صاف نگه دارید.

قوس طبیعی کمرتان را حفظ کنید.



- به سمت پای راست به صورتی که زانوئ پای راستشان را خم کرده و ران سمت راست را به سمت عقب برده اید، پایین بروید. در این حالت پای چپ شما باید کشیده و کف پا در تماس کامل با زمین باشد.
- به سرعت بدنشان را به وضعیت اولیه بازگردانید. تکرارهای تمرینی را با یک پا انجام داده و بعد از آن تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

پای چپشان باید کاملاً بر روی زمین قرار داشته باشد.





## حرکت اصلی لانچ با دمبل

A

- دو دمبل را به‌صورتی که کف دستان رو به یکدیگر باشند در کنار بدن‌تان نگه دارید.

## لانچ با وزن بدن

شما می‌توانید انواع تمرینات لانچ را بدون استفاده از وزنه و با وزن بدنشان انجام دهید. برای انجام آن به‌طور ساده دستان را از روی یکدیگر عبور داده (به حالت صلیب) و یا آن‌ها را پشت گوش‌ها و یا حتی دست‌ها را به کمر بگیرید. تمریناتی که با استفاده از وزن بدن انجام می‌شوند یکی از مناسب‌ترین تمرینات برای گرم کردن بدن قبل از تمرین می‌باشند. همچنین این نوع تمرینات هنگامی که شما قادر به استفاده از وزنه برای انجام حرکت نیستید بسیار ارزشمند هستند.



## تمرین شماره ۱ لانچ با دمبل

### به صورت متناوب

- به جای اینکه تمام تکرارهای حرکت را با یک پا انجام داده و سپس به سراغ پای دیگر بروید حرکت را به صورت متناوب با هر پا انجام دهید.

## تمرین شماره ۲ لانچ با دمبل

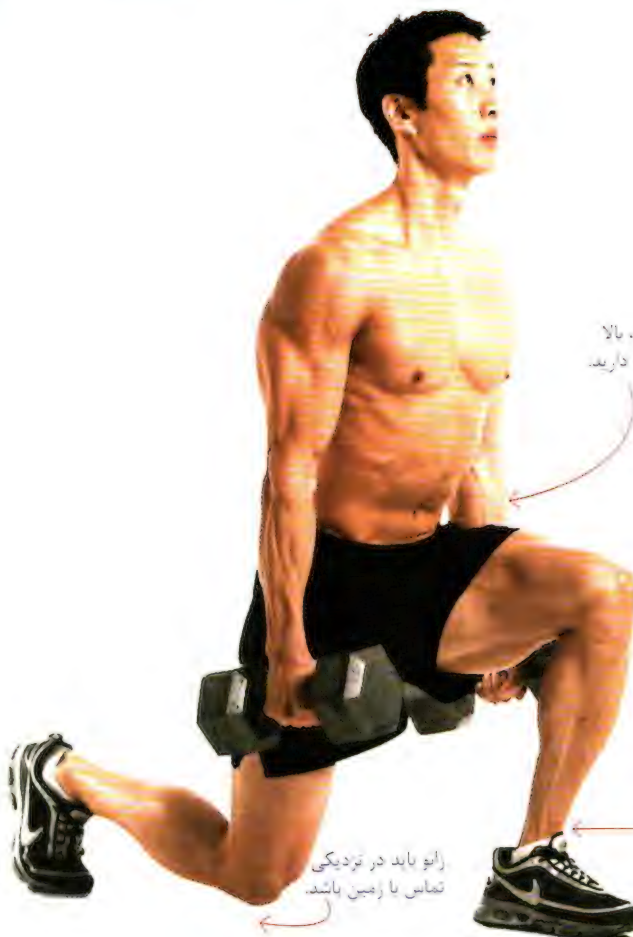
### به صورت قدم زدن

- به جای اینکه بدنتان را به وضعیت اولیه برگردانید، پای عقب را بالا و جلو گذاشته و به سمت جلو حرکت کنید (شبهه قدم زدن). در هر بار به صورت متناوب این حرکت را با هر پا انجام دهید.

## تمرین شماره ۳ لانچ با دمبل

### به صورت معکوس

- با پای چپتان به سمت عقب گام برداشته، سپس بدنتان را پایین برده و حرکت لانچ را انجام دهید. در این حالت باید وضعیت شما با دمبل لانچ یکسان باشد. تمام تکرارهای تمرین را با یک پا انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید. شما همچنین می‌توانید این حرکت را به صورت متناوب با هر پا انجام دهید.



در طول حرکت، بالا تنه را صاف نگه دارید.

B

- با پای چپ به سمت جلو گام برداشته و بدنتان را تا جایی که زاویه پای جلویی تقریباً ۹۰ درجه شود، پایین بیاورید.
- مکتب کرده و به سرعت به وضعیت اولیه بازگردید.
- تعداد تکرارهای تمرینی را با یک پا به‌طور کامل انجام داده و سپس حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

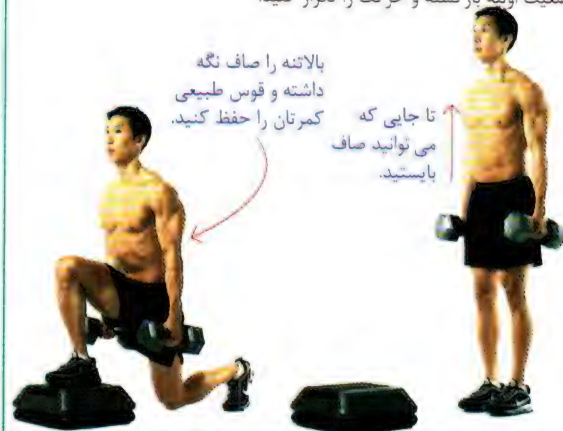
زانو باید در تریکلی تماس با زمین باشد.

پای جلویی باید تقریباً عمود بر زمین باشد.

### تمرین شماره ۴

#### لانچ با دمبل روی جعبه

- یک جعبه ۱۵ سانتی متری را جلوی خود قرار دهید.
- پای راستتان را برداشته و با یک گام آن را روی جعبه قرار داده و بدنتان را پایین ببرید. سپس به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.



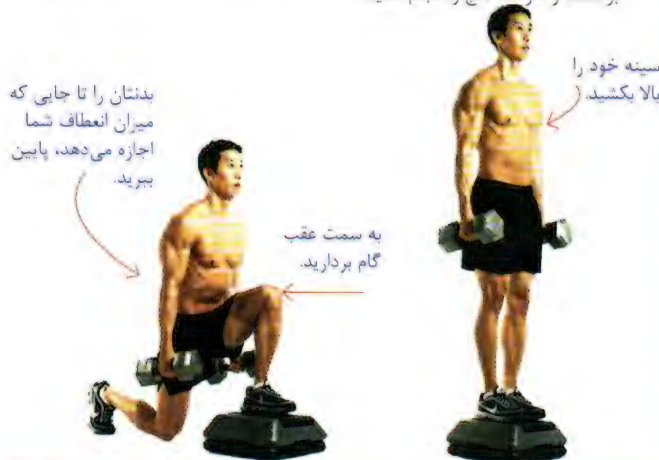
پالانته را صاف نگه داشته و قوس طبیعی کمرتان را حفظ کنید.

تا جایی که می توانید صاف بایستید.

### تمرین شماره ۵

#### لانچ با دمبل روی جعبه به صورت معکوس

- روی یک جعبه ۱۵ سانتی متری بایستید. سپس با پای راست به سمت عقب گام برداشته و حرکت لانچ را انجام دهید.



بدنشان را تا جایی که میزان انعطاف شما اجازه می دهد، پایین ببرید.

به سمت عقب گام بردارید.

### تمرین شماره ۶

#### گام زدن با هالتر



یک جعبه (یا تخته) ۱۵ سانتی متری را به فاصله ۳۰ سانتی متر در جلوی خود قرار دهید.

با پای راست به سمت جلو و روی جعبه گام برداشته و بدنشان را به سمت پایین برده و حرکت لانچ را انجام دهید.

بدنشان را بالا کشیده و بر روی پای راست بایستید.

با پای چپ به سمت جلو گام برداشته و حرکت لانچ را انجام دهید.

به وضعیت اولیه بازگردید.

با فشار پاشنه به جعبه بدنشان را بالا بکشید.

فاصله بین دو پا به اندازه عرض لگن باشد.



### تمرین شماره ۷

#### لانچ با دمبل معکوس با خم شدن به سمت جلو



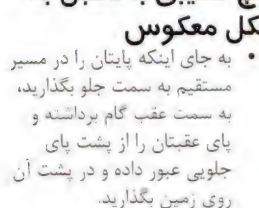
### تمرین شماره ۸

#### لانچ صلیبی با دمبل



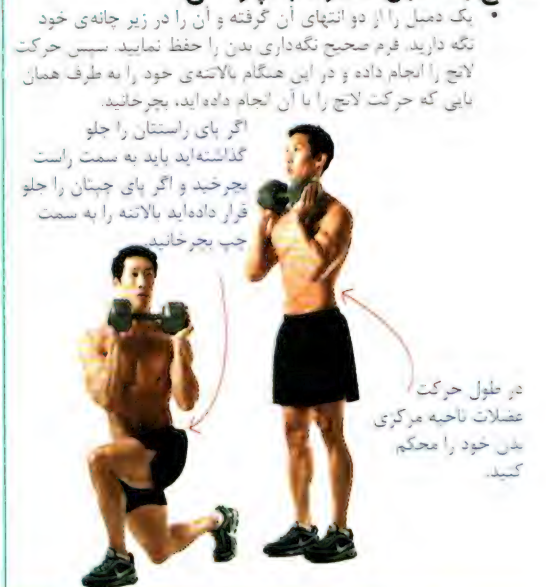
### تمرین شماره ۹

#### لانچ صلیبی با دمبل به شکل معکوس



### تمرین شماره ۱۰

#### لانچ با دمبل همراه با چرخش



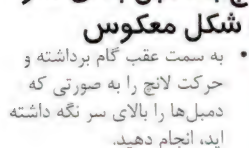
### تمرین شماره ۱۱

#### لانچ با دمبل بالای سر



### تمرین شماره ۱۲

#### لانچ با دمبل بالای سر به شکل معکوس



### تمرین شماره ۱۳

#### لانچ با دمبل تک دست (انحرافی)

- با دست چپ خود یک دمبل برداشته و آن را در طرف چپ بدنشان به صورتی که آرنج خود را خم کرده اید، نگه دارید.
- دست دیگرشان را در کنار بدن آویزان کنید. سپس به سمت جلو گام برداشته و حرکت لانچ را انجام دهید.
- ابتدا تکرارهای تمرینی یک دست و پا را بطور کامل انجام داده و سپس تمرین را با دست و پای دیگر تکرار کنید.

#### عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن خود را قوی کنید

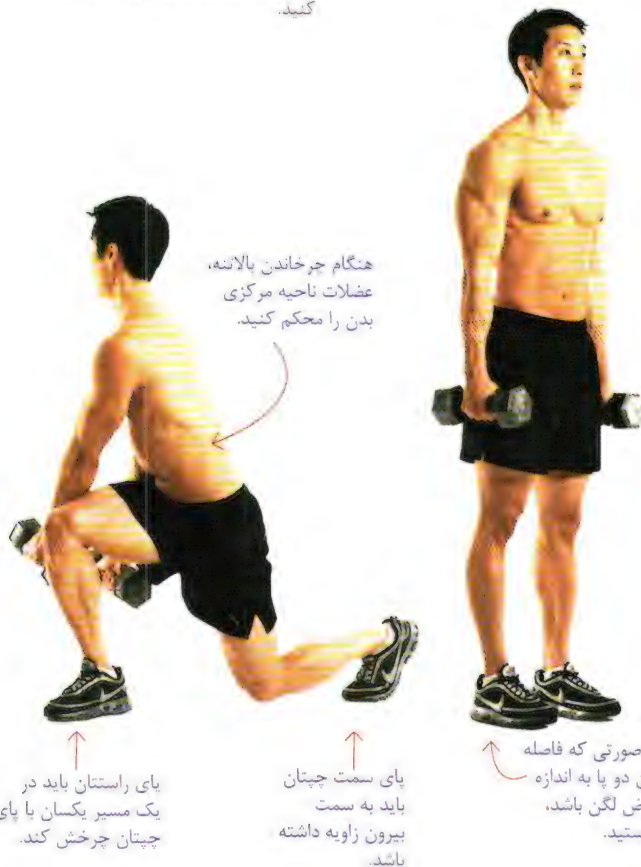
نگه داشتن وزنه در یک طرف بدن طی این حرکت باعث افزایش فشار روی عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن می‌شود. دلیل این امر حفظ پایداری بدن در طول حرکت توسط این عضلات است.



### تمرین شماره ۱۵

#### لانچ با دمبل همراه با چرخش

- دو دمبل را به صورتی که کف دستانتان رویه ران‌ها باشد، در کنار بدن نگه دارید.
- پای چپتان را بلند کرده و با یک گام آن را به سمت عقب بگذارید. این پا باید مورب بر بدن باشد.
- وزن بدنشان را بر روی پای چپ منتقل کرده، بر روی پای راست چرخیده و بدنشان را همانند حرکت لانچ و همراه با چرخش بالاتنه بر روی پای چپ، پایین ببرید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و ابتدا تکرارهای یک پا را کامل کرده، سپس حرکت را با تکرارهای مساوی برای پای دیگر تکرار کنید.



### تمرین شماره ۱۴

#### لانچ با دمبل تک دست به شکل معکوس

- با دست راست خود یک دمبل برداشته و در حالی که آرنج خود را خم نموده اید، آن را در کنار بدن خود نگه دارید.
- با پای چپ به سمت عقب گام برداشته و حرکت لانچ را انجام دهید. تمام تکرارهای تمرینی را با یک طرف بدن انجام داده و سپس به سراغ سمت دیگر بدن بروید.





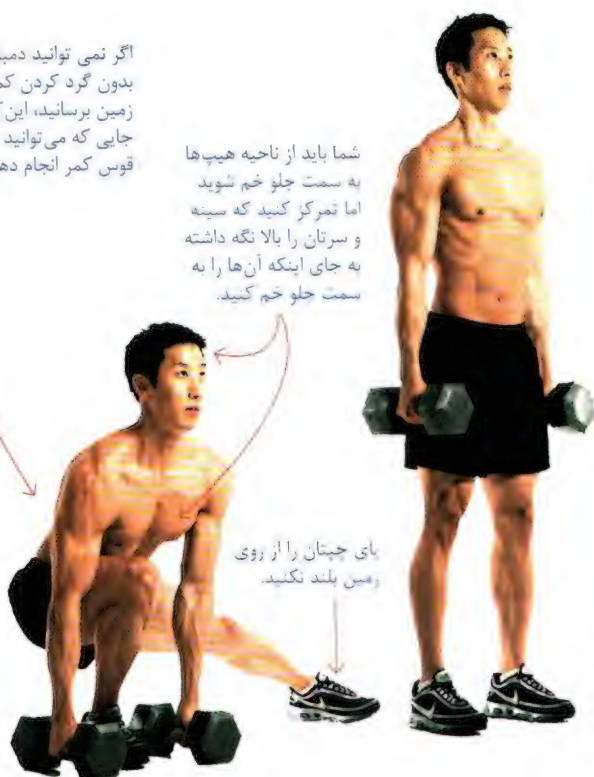
## تمرین شماره ۱۹

لانچ به طرفین با دمبل همراه با تماس دمبل ها با زمین

اگر نمی توانید دمبل را بدون گرد کردن کمرتان به زمین برسانید، این کار را تا جایی که می توانید و با حفظ قوس کمر انجام دهید.

شما باید از ناحیه هیپ ها به سمت جلو خم شوید اما تمرکز کنید که سینه و سرتان را بالا نگه داشته به جای اینکه آن ها را به سمت جلو خم کنید.

پای چپتان را از روی زمین بلند نکنید.



- دو دمبل را با دستان کشیده در طرفین بدن نگه دارید.
- حرکت لانچ به طرفین را انجام داده با این تفاوت که این بار دمبل ها باید با زمین تماس پیدا کنند.

## تمرین شماره ۱۶

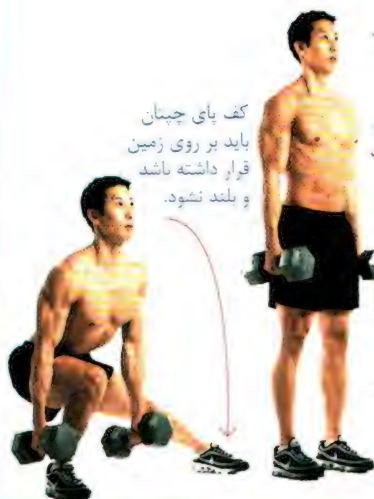
لانچ به طرفین با دمبل

• دو دمبل را بردارید، دستانتان را در کنار بدن قرار داده به صورتی که کف دستانتان رویه یکدیگر باشند.

• با به عقب بردن ران و خم کردن زانوی پای راست، بدنتان را به سمت راست پایین ببرید. در این حالت کف پای چپتان باید کاملاً روی زمین باشد.

• مکث کرده و به سرعت به وضعیت اولیه بازگردید.

کف پای چپتان باید بر روی زمین قرار داشته باشد و بلند نشود.



پنجه ی پاها در تمام طول تمرین باید رویه جلو باشد.

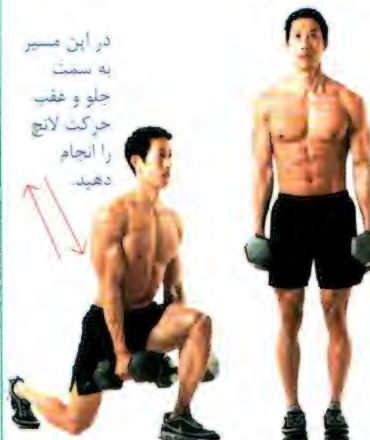
## تمرین شماره ۱۷

لانچ متقاطع با دمبل

• در این تمرین به جای اینکه به شکل مستقیم به سمت جلو گام بردارید، این کار را با زاویه ی ۴۵ درجه انجام داده و سپس در همین زاویه نیز به حالت اولیه بازگردید.

• تمام تکرارهای یک یا را به طور کامل انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

در این مسیر به سمت جلو و عقب حرکت لانچ را انجام دهید.



## تمرین شماره ۱۸

لانچ متقاطع با دمبل به شکل معکوس

• شما می توانید تمرین قبل را با گام برداشتن به سمت عقب در همان زاویه ی ۴۵ درجه انجام دهید.



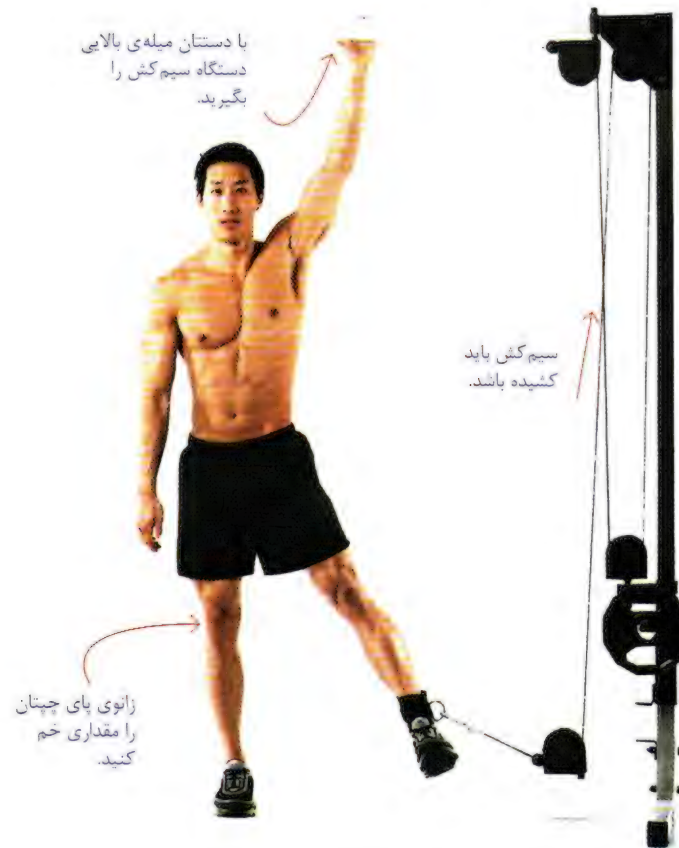
تمرینات نزدیک  
کردن هیپ (ران)  
این تمرینات  
برای عضلات  
نزدیک کننده که  
در قسمت داخلی  
ران قرار دارند،  
طراحی شده  
است.

### حرکت اصلی

#### نزدیک کردن ران با سیم کش به صورت ایستاده

(A)

- قسمت پایینی دستگاه سیم کش را به میج پای خود متصل نمایید.
- به صورتی که سمت چپ بدن شما روبه دستگاه سیم کش باشد، بایستید.
- یک گام بلند به سمت راست برداشته تا جایی که سیم کش محکم و کشیده شود.
- پای چپ خود را به سمت دستگاه سیم کش بالا بکشید.





## تمرین شماره ۱

### نزدیک کردن ران با ولساید

- زانو زده و دو ولساید را در زیر هر یک از زانوها قرار دهید.

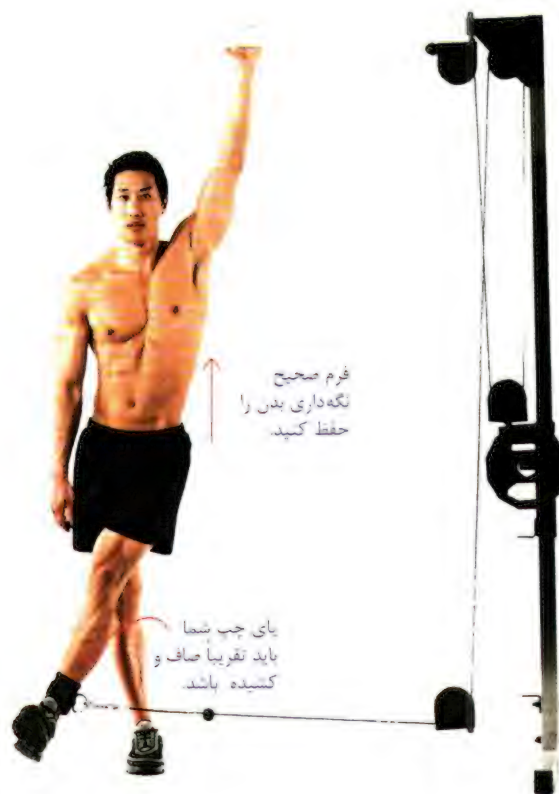


- تا جایی که می‌توانید زانوها را از یکدیگر دور کنید. مکث کرده و زانوها را به سمت یکدیگر بکشید.



B

- بدون خم کردن زانو، پای چپ خود را به طرف سمت راست بدن کشیده و از جلوی پای راست عبور دهید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.
- تعداد تکرارهای یک پا را بطور کامل انجام داده و سپس به سراغ انجام حرکت با پای دیگر بروید.



## تمرینات عضلات

### پشت ساق پا

این تمرینات برای عضلات دوقلو و نعلی طراحی شده است.

### حرکت اصلی پشت ساق با هالتر ایستاده

- یک هالتر را به صورتی که کف دستان روبه جلو است، بر روی قسمت فوقانی خلفی پشت قرار دهید.
- در زیر هر پای خود یک صفحه‌ی ۱۵ کیلوگی قرار دهید.

B

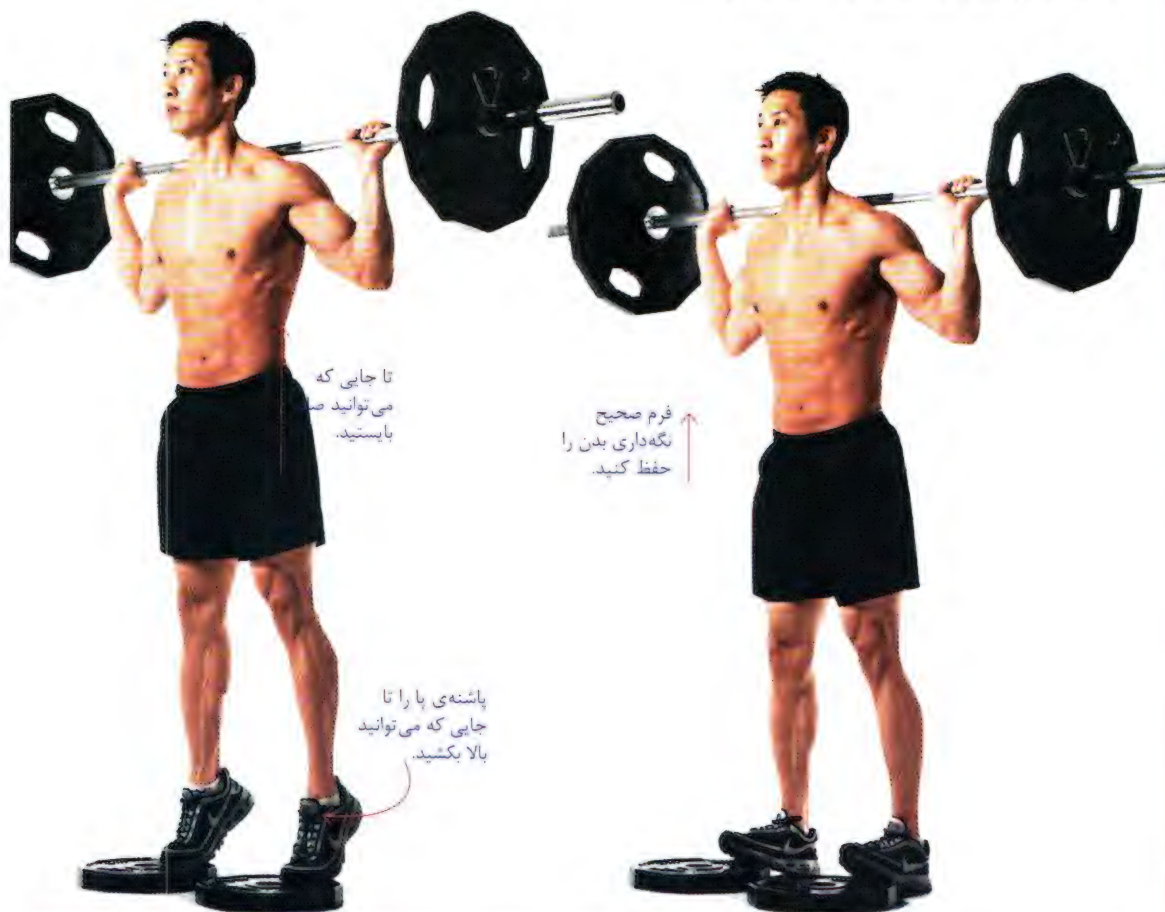
- پاشنه‌ی خود را تا جایی که می‌توانید بالا بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگشته و دوباره حرکت را تکرار کنید.

A

فرم صحیح  
نگهداری بدن را  
حفظ کنید.

تا جایی که  
می‌توانید بالا  
بایستید.

پاشنه‌ی پا را تا  
جایی که می‌توانید  
بالا بکشید.







## تمرین شماره ۱

## پشت ساق تک پا با دمبل به صورت ایستاده



## تمرین شماره ۲

## پشت ساق با دمبل تک پا به صورت زانو خم

- در این تمرین زانوی خود را خم کرده و حرکت را مانند تمرین قبلی انجام دهید.

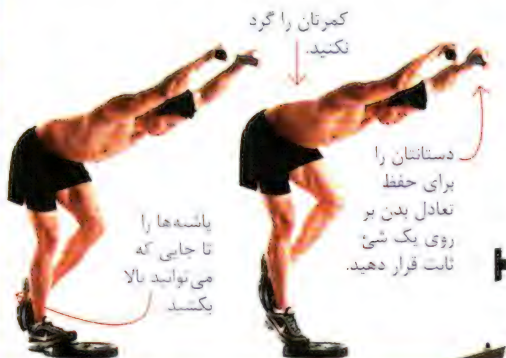


## تمرین شماره ۳

## پشت ساق تک پا به صورت خم شده به جلو

- مانند تمرین قبل یک ورنه‌ی ۱۵ کیلوگی را زیر پنجه‌ی پای راست قرار دهید. فرم صحیح نگهداری بدن را حفظ کرده و از لگن به سمت جلو خم شوید. این کار را تا جایی که بالاتنه‌ی شما تقریباً موازی زمین شود، انجام داده و دستان خود را به یک شی محکم تکیه دهید.

- حرکت پشت ساق را در این وضعیت انجام دهید. تکرارهای یک پا را بطور کامل انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



## برای درگیری عضلات

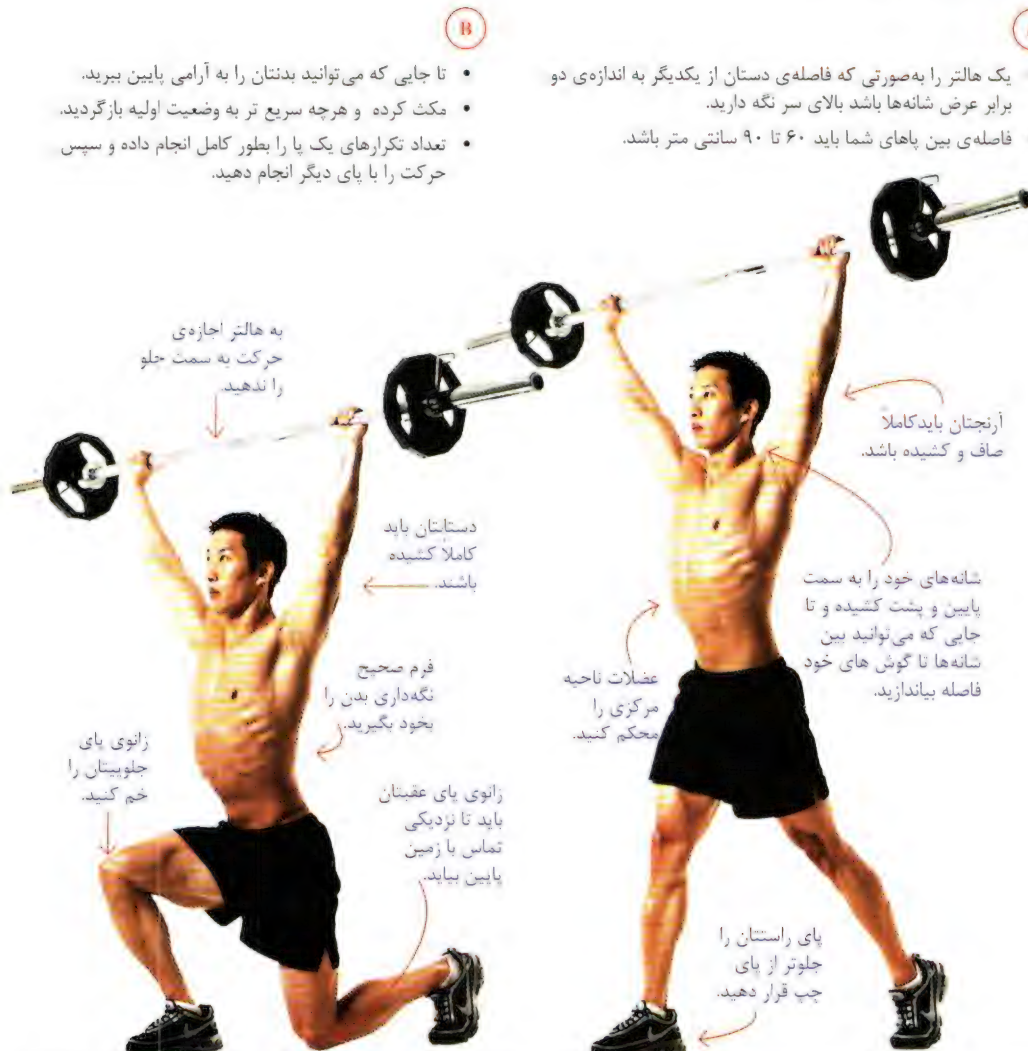
## بیشتر زانو را خم کنید

دو عضله‌ی نعلی و دوقلو، عضلات پشت ساق پا را تشکیل می‌دهند. هنگامی که زانو خم باشد، عضله‌ی نعلی به عنوان حرکت دهنده‌ی اصلی پلانترفلکشن میج پا عمل می‌کند. هنگامی که زانوی شما صاف است، عضله‌ی دوقلو به عنوان حرکت دهنده‌ی اصلی در پلانتر فلکشن میج پا محسوب می‌شود. پس تمرینات پشت ساقی که در آنها زانوهای خم باشند بیشتر برای تقویت عضله‌ی نعلی و تمریناتی که با زانوهای صاف و کشیده انجام می‌شوند برای تقویت عضله‌ی دوقلو طراحی شده‌اند. اگر عضلات پشت ساق شما به اندازه‌ی متخصصین تمرین توصیه می‌کنند که تمامی انواع تمرینات پشت ساق را انجام دهید.

## بهترین تمرین برای عضلات چهار سر ران که تا کنون انجام نداده اید! اسکات دو بخشی با هالتر دست باز و بالای سر

این حرکت به حرکت بیگ بنگ یا انفجار بزرگ مشهور است و دلیل آن زیاد بودن عضلات درگیر در حرکت است. زیرا در این حرکت عضلات شانه و پشت برای نگه‌داری هالتر بالای سر درگیر و عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن برای حفظ پایداری بدن فعال می‌شوند. همچنین به دلیل فعال بودن عضلات زیادی از بدن طی این حرکت، کالری زیادی طی انجام آن سوخته می‌شود. اگر نمی‌توانید هالتر را در بالای سرتان حفظ کنید، می‌توانید به جای آن از یک چوب دستی استفاده کنید.

- یک هالتر را به‌صورتی که فاصله‌ی دستان از یکدیگر به اندازه‌ی دو برابر عرض شانه‌ها باشد بالای سر نگه دارید.
- فاصله‌ی بین پاهای شما باید ۶۰ تا ۹۰ سانتی متر باشد.



## بهترین تمرین برای عضلات پشت ساق که تا کنون انجام نداده اید قدم زدن به سبک کشاورزان روی انگشتان



سرطان را صاف  
نگه دارید.

سینه تان را بالا  
بکشید.

فرم صحیح  
نگه داری بدن را  
حفظ کنید.

بر روی قسمت  
بالشتکی کف پا  
قدم بزنید.

A

- دو دمبل سنگین برداشته و آن‌ها را در کنار بدن خود نگه دارید.

B

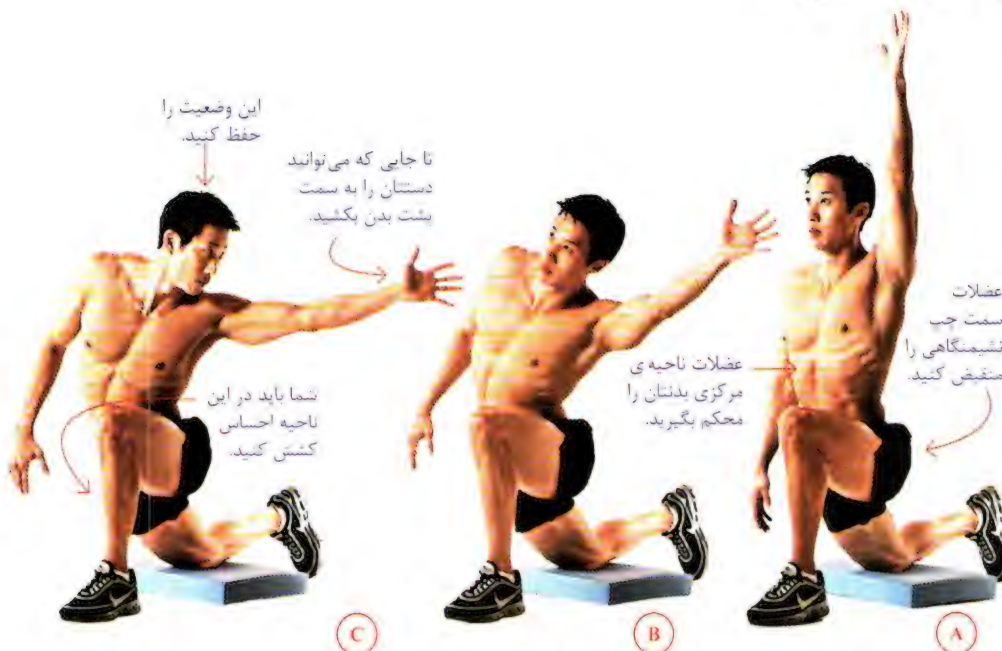
- پاشنه‌ی پاها را از زمین جدا کرده و به مدت ۶۰ ثانیه روی پنجه‌ی پاهایتان راه بروید.



## بهترین تمرین کششی برای عضلات چهار سر ران کشش عضلات خم کننده هیپ به صورت زانو زده

دلیل موثر بودن این تمرین چیست ؟

این تمرین باعث شل شدن عضلات قسمت فوقانی ران (عضلات چهارسر) می شود. هنگامی که این عضلات انعطاف کمی داشته باشند، لگن شما را به سمت جلو کشیده و باعث کشیدگی عضلات ناحیه ی کمر می شوند و همچنین دامنه ی حرکتی ران را کاهش می دهند.



- بالاتنه را تا جایی که می توانید به سمت چپ چرخانده و دست چپتان را تا جایی که می توانید به پشت بدن ببرید.
- بر روی زانوی پای چپ زانو زده و حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

- بالاتنه را به سمت چپ خم کنید.

- بر روی زانوی پای راستان زانو زده و کف پای چپ را در حالی که زانوی پای چپ را ۹۰ درجه خم کرده اید بر روی زمین قرار دهید.
- دست چپتان را تا جایی که می توانید، بالا ببرید.

اگر شما دامنه ی حرکتی ران خود را افزایش دهید، به ازای هر درجه افزایش، ۱۰ درصد احتمال آسیب عضلات کشاله ی ران شما کاهش پیدا می کند. این نتیجه ی تحقیقات چاپ شده در مجله ی طب ورزش آمریکا است.

10  
درصد

تمرین را کارآمدتر کنید:

این تمرین کششی را به مدت ۳۰ ثانیه برای هر کدام از ران هایتان نگه دارید. سپس آن را در مجموع ۳ ست و در هر ست ۲ بار انجام دهید. همچنین تمرین را در هر روز سه بار انجام دهید.

## کشش عضلات پشت ساق با پای صاف

دلیل موثر بودن این تمرین چیست ؟  
این تمرین برای کشش عضله‌ی دوقلو طراحی شده است.

### تمرین را کارآمدتر کنید:

این تمرین کششی را به مدت ۳۰ ثانیه برای هر طرف از بدنتان نگه دارید. سپس آن را در مجموع ۳ ست و در هر ست ۲ بار انجام دهید. همچنین تمرین را در هر روز از سه بار انجام دهید. اگر عضله‌ی دوقلو شما بسیار سخت است، تمرین را بیشتر از ۳ بار در روز انجام دهید.

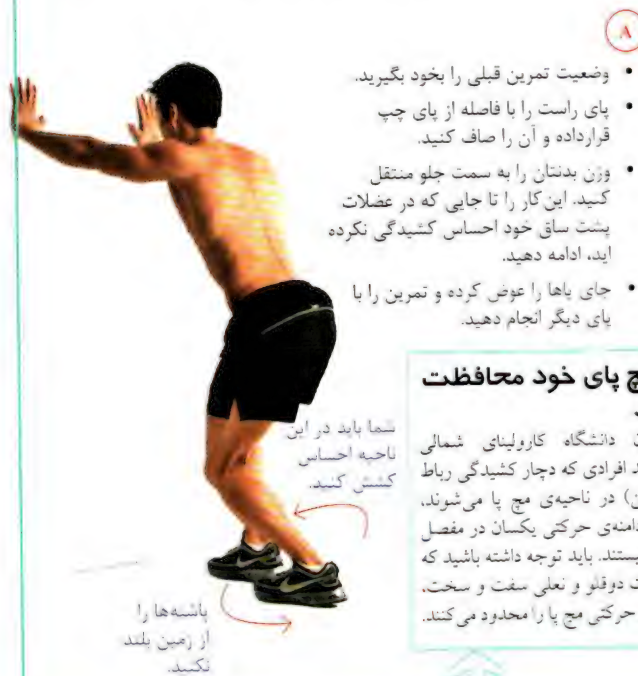


## بهترین تمرینات کششی برای عضلات پشت ساق پا کشش عضلات پشت ساق به صورت زانو خم

دلیل موثر بودن این تمرین چیست ؟  
این تمرین برای کشش عضله‌ی نعلی طراحی شده است.

### تمرین را کارآمدتر کنید:

این تمرین کششی را به مدت ۳۰ ثانیه برای هر طرف از بدنتان نگه دارید. سپس آن را در مجموع ۳ ست و در هر ست ۲ بار انجام دهید. همچنین تمرین را در هر روز سه بار انجام دهید. اگر عضله‌ی نعلی شما بسیار سخت است، تمرین را بیشتر از ۳ بار در روز انجام دهید.



### از مچ پای خود محافظت کنید

محققان دانشگاه کارولینای شمالی دریافتند افرادی که دچار کشیدگی رباط (اسپرین) در ناحیه‌ی مچ پا می‌شوند، دارای دامنه‌ی حرکتی یکسان در مفصل مچ پا نیستند. باید توجه داشته باشید که عضلات دوقلو و نعلی سفت و سخت، دامنه‌ی حرکتی مچ پا را محدود می‌کنند.

## عضلات چهار سر و پشت ساق عالی بسازید

سعی کنید این برنامه تمرینی را که از مربی "کلی باگت"، مربی کلینیک اسپرینگفیلد در میسوری آورده شده است را انجام دهید. برنامه‌ی عضلات چهار سر ران به دلیل افزایش حجم و قدرت ران بسیار مهم می‌باشد. برنامه‌ی تمرینی عضلات پشت ساق برنامه‌ی محبوب کلی می‌باشد زیرا او می‌گوید: شما می‌توانید این تمرینات را در هر زمان و در هر مکان انجام دهید.

### برنامه‌ی تمرینی عضلات چهار سر ران

چگونه باید این برنامه را انجام دهیم؟ یک تمرین از گروه A و یک تمرین از گروه B را به دلخواه خود انتخاب کنید. برای تمرین گروه A، ۶ ست ۸ تکراری با ۳ دقیقه استراحت بین هر دو ست انجام دهید. برای تمرین گروه B، دو ست ده الی دوازده تکراری برای هر پا با ۲ دقیقه استراحت بین هر ست انجام دهید. این برنامه را یک الی دوبار در هفته انجام دهید.

### برنامه‌ی تمرینی عضلات پشت ساق پا

چگونه باید این برنامه را انجام دهیم؟ یک ست از هر تمرین را به ترتیبی که نمایش داده شده است و بدون استراحت بین ست‌ها انجام دهید. تکرارها را تا جایی که می‌توانید انجام دهید. یک نکته: تمرینات را مانند راهنمایی‌های فصل انجام دهید و فقط دمبل‌ها را از برنامه‌ی خود کنار گذاشته و تمرینات را فقط با وزن بدن انجام دهید. این برنامه را دوبار در هفته انجام دهید

### تمرینات

پشت ساق تک پا (صفحه ۲۳۱)

پشت ساق با دمبل تک پا به صورت زانو خم (صفحه ۲۳۱)

پشت ساق تک پا به صورت خم شده به جلو (صفحه ۲۳۱)

### تمرینات گروه B

لانچ با دمبل به صورت معکوس (صفحه ۲۲۳)

لانچ با هالتر به صورت معکوس (صفحه ۲۱۹)

اسکات دو بخشی بلغارستانی با دمبل (صفحه ۲۱۶)

اسکات دو بخشی با هالتر (صفحه ۲۸۴)

اسکات با هالتر به همراه پاشنه‌های بالا اسکات به صورت تک پا (صفحه ۲۰۲)

کشیده شده (صفحه ۲۰۷) اسکات با هالتر از جلو (صفحه ۲۰۶) اسکات تپانچه ای (صفحه ۲۰۳)

### تمرینات گروه A

اسکات با دمبل (صفحه ۲۰۹)

اسکات جام شکل (صفحه ۲۱۰)

اسکات با دمبل از جلو (صفحه ۲۱۰)

اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)





---

# فصل نهم : ◀◀◀

## سرینی و همسترینگ

عضلاتی که نباید نادیده گرفته شوند

---









هر زمانی که می‌ایستید، عضلات سرینی و همسترینگ فعال می‌شوند، اما مشکل اصلی اینجاست که در بیشتر طول روز در مقابل کامپیوتر و یا یک تلویزیون ۲۰ اینچی بر روی صندلی می‌نشینید. به دلیل نشستن زیاد بر روی صندلی: نه تنها عضلات ران ضعیف می‌شوند بلکه چگونگی انقباضی آن‌ها نیز فراموش می‌شوند. این مورد خصوصاً در مورد عضلات سرینی صادق می‌باشد و این مایه‌ی تأسف است، زیرا که عضلات سرینی طویل‌ترین و شاید قوی‌ترین عضلات بدن می‌باشند.

علاوه بر این هنگامی که عضلات سرینی و همسترینگ ضعیف شوند، این ضعف باعث برهم زدن تعادل بدن شده که می‌تواند سبب درد و یا آسیب زانو، ران و یا کمر شود. راه حل چیست؟ عضلات سرینی و همسترینگ خود را با استفاده از تمرینات این فصل تقویت کنید.

### فوائد

**کالری بیشتری بسوزانید!** علاوه بر اینکه عضلات سرینی بزرگترین گروه عضلات بدن می‌باشند، این عضلات همچنین یکی از بهترین عضلات چربی سوز می‌باشند.

**وضعیت بدنی بهتر!** عضلات سرینی ضعیف می‌تواند سبب چرخش لگن به سمت جلو شود. این چرخش باعث افزایش فشار بر روی ستون مهره‌ها می‌شود. همچنین باعث به خارج کشیده شدن عضلات قسمت تحتانی شکم شده و شکم را آویزان می‌کند.

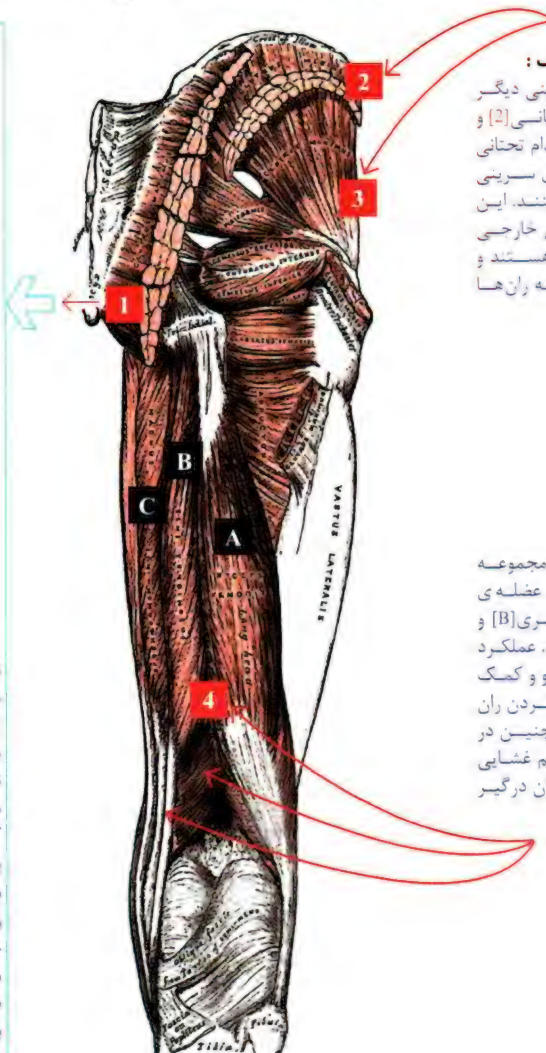
**زانوهای سالم‌تر!** رباط صلیبی قدامی با تکیه بر عضلات همسترینگ به ثبات زانو کمک می‌کنند. داشتن عضلات همسترینگ قوی می‌تواند به عملکرد رباط صلیبی قدامی کمک کرده و ریسک آسیب پذیری را کاهش دهد.

## با عضلات خود آشنا شوید

### اشتباه عضلانی

شما عضلات  
چهارسرران خود  
را به صورت  
سخت تری  
نسبت به عضلات  
همسترینگ تمرین  
می‌دهید.

در یک مطالعه  
چاپ شده  
در مجله‌ی  
طب ورزش  
آمریکا، محققان  
گزارش کردند  
که ۷۰ درصد  
ورزشکارانی که  
دچار آسیب  
در عضلات  
همسترینگ شده  
اند، از عدم  
تعادل عضلانی  
بین عضلات  
چهارسرران  
و همسترینگ  
برخوردار بودند.  
پس از اصلاح  
تعادل بوسیله  
تقویت عضلات  
همسترینگ، افراد  
به مدت ۱ سال  
از آسیب دور  
بودند.



در این فصل، ۶۲ تمرین برای تقویت عضلات سرینی و همسترینگ ارائه شده است. در سرتاسر این بخش، تمریناتی که با عنوان حرکات اصلی نام گذاری شده اند باید بیشتر مورد توجه قرار گیرند. هنگامی که بتوانید در انجام این گونه تمرینات ماهر شوید، توانایی انجام تمرینات دیگر به صورت بدون نقص را نیز خواهید داشت.

تمرینات بالا کشیدن ران یا نشر هیپ‌ها این تمرینات عضلات سرینی و همسترینگ شما را هدف قرار داده است. بعلاوه، عضلات شکم و کمر شما نیز به منظور حفظ ثبات بدن فعال می‌شوند، بنابراین، این تمرینات باعث تقویت ناحیه‌ی مرکزی بدن نیز می‌شوند.

### حرکت اصلی

### بالا کشیدن ران (نشر هیپ‌ها) (پل هیپ‌ها)

(A)

• به صورتی که زانوهای خم هستند پا پشت روی زمین دراز بکشید. کف پاها باید در تماس کامل با زمین باشند.







اگر در هنگام تمرین بالا کشیدن ران عضله‌ی همسترینگ شما دچار گرفتگی (کرامپ) شد، این نشانه‌ی ضعیف بودن عضلات سرینی شماست. دلیل آن فعالیت اضافه‌ی عضلات همسترینگ برای جبران ضعف عضلات سرینی در طول این تمرین است. برای کسب نتیجه‌ی بهتر تمرین بالا کشیدن لگن را ۳ تا ۵ ثانیه در هر تکرار نگه دارید. همچنین این تمرین را دوبار در هفته، ۲ تا ۳ ست و در هر ست ۱۰ تا ۱۲ تکرار انجام دهید.



# 15 دقیقه

۱۵ دقیقه انجام این تمرین باعث بهبود روحیه‌ی شما می‌شود. این نتیجه‌ی تحقیقات چاپ شده در مجله‌ی فیزیولوژی ورزش و تمرین است.

B

- ران را بالا کشیده به شکلی که زانوها و شانه‌ها در یک خط مستقیم با یکدیگر قرار گیرند.
- این وضعیت را ۵ ثانیه حفظ کرده، سپس به وضعیت اولیه باز گردید.



به جای انگشتان،  
با پاشنه‌ها به زمین  
فشار وارد کنید.

نشیمنگاه را به هم  
فشار داده و لگنتان را  
بالا بکشید.

### تمرین شماره ۱

#### بالا کشیدن ران با وزنه

- یک وزنه را روی لگن خود نگه داشته و تمرین را انجام دهید.



### تمرین شماره ۲

#### بالا کشیدن ران به همراه فشار دادن زانوها به خارج

- یک باند ۵۰ سانتی متری را در بالای زانوها پیچیده و زانوها را در تماس با یکدیگر نگه دارید. سپس حرکت بالا کشیدن ران را انجام دهید.



این تمرین به دلیل فشار ران ها به سمت بیرون، باعث فعال سازی بیشتر عضلات سرینی میانی و بزرگ می شود.

### تمرین شماره ۳

#### بالا کشیدن ران به همراه فشردن زانوها

- یک حوله یا یک پد را بین زانوها نگه داشته و در طول اجرای حرکت آن را در همین وضعیت نگه دارید.

#### نکته ی تمرینی

اگر در حین اجرای تمرین بالا کشیدن ران، زانوهای شما به سمت خارج متمایل شدند، نشانه ی ضعف عضلات آداکتور (نزدیک کننده) و عضلات کشاله ی ران می باشد. نگه داشتن یک حوله یا پد در بین زانوها حین انجام این حرکت باعث تقویت عضلات قسمت داخلی ران می شود.



B

A

- ران ها را به سمت بالا کشیده به طوری که زانوها با شانه ها در یک راستا قرار گیرند. همچنین به پد اجازه ی لغزیدن به سمت پایین را ندهید.

### تمرین شماره ۴

#### بالا کشیدن ران به شکل رژه روندگان

- ران هایتان را بالا کشیده و در همین حالت نگه دارید.

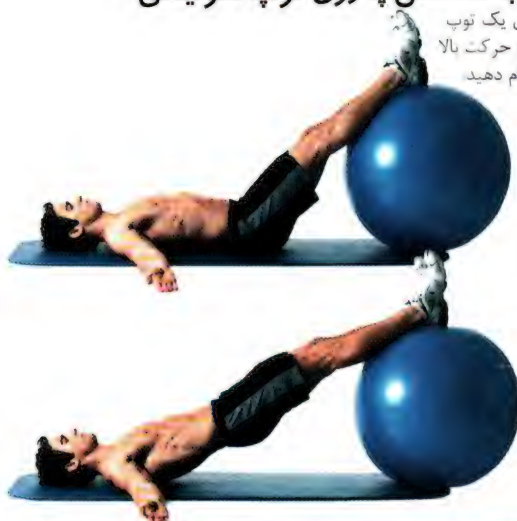


- یکی از زانوهارا به سمت سینه بالا بکشید. سپس آن را پایین برده و زانوی پای دیگر را به سمت سینه بالا بکشید. این حرکت را به صورت متناوب انجام دهید.

### تمرین شماره ۵

#### بالا کشیده ران با گذاشتن پا روی توپ سوئیسی

- پشت پایتان را روی یک توپ سوئیسی گذاشته و حرکت بالا کشیدن ران را انجام دهید.



### تمرین شماره ۶

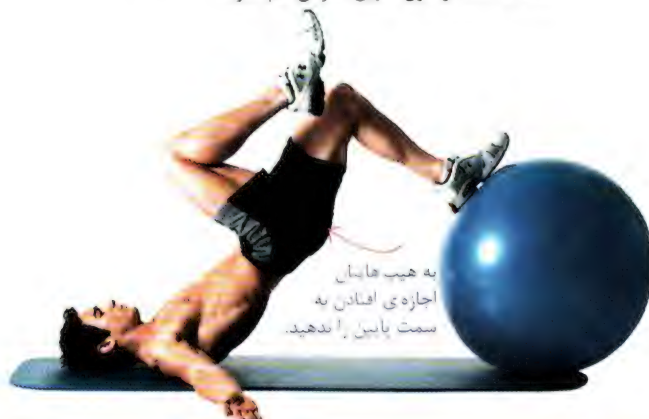
#### بالا کشیدن ران به شکل رژه روندگان روی توپ سوئیسی

- پاهایتان را روی یک توپ سوئیسی قرار دهید.



B

- در این حالت یکی از زانوهارا به سمت سینه بالا بکشید. سپس آن را پایین برده و زانوی پای دیگر را به سمت سینه بالا بکشید. این حرکت را به طور متوالی انجام دهید. توجه داشته باشید در طول تمرین کمرتان خم نشود.



به هیپ هایتان  
اجازه ی افتادن به  
سمت پایین را ندهید.



## حرکت اصلی

### بالا کشیدن ران به صورت تک پا

A

- به صورتی که زانوی پای راستان خم و زانوی پای چپتان صاف باشد روی زمین دراز بکشید.
- پای چپتان را تا جایی که با ران چپ در یک خط قرار گیرند، بالا بیاورید.

دستانتان را به صورتی که با بدنانتان زاویه ی ۴۵ درجه پیدا کنید در کنار بدنانتان قرار دهید.



B

- ران ها را به سمت بالا بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.
- تعداد تکرارهای تمرینی یک پا را به صورت کامل انجام داده و سپس حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.

بدن شما باید از زانو تا شانه ها در یک خط مستقیم باشد.

هنگامی که یک پا را بالا می کشید، دوران شما باید با هم در یک خط باشند.

برای اینکه مطمئن شوید فشار اصلی هنگام حرکت روی پاشنه ها است، پنجه ی پای خود را بالا بکشید.



### تمرین شماره ۱

#### بالا کشیدن ران تک پا با نگه داشتن زانو

- یک زانو را به سمت سینه بالا آورده و در همین حالت نگه دارید. سپس حرکت بالا کشیدن ران را انجام دهید.



#### نکته ی تمرینی

نگه داشتن زانو در این تمرین باعث می شود تمام فشار روی عضلات سرینی متمرکز شود و تقریباً می توان مطمئن بود که عضلات قسمت کمر غیرفعال هستند.

### تمرین شماره ۲

#### بالا کشیدن ران تک پا به صورت قرار دادن یک پا روی توپ بوسو

#### توپ بوسو

- پای چپتان را روی توپ بوسو قرار داده و حرکت بالا کشیدن ران را به صورت تک پا انجام دهید.
- هیپ های خود را بالا کشیده، سپس پائین آورده و حرکت را مجدداً تکرار کنید.



### تمرین شماره ۳

#### بالا کشیدن ران تک پا به صورت تک پا با قرار دادن پا روی تخته

- حرکت را به صورتی که پای خود را روی یک تخته ی ۱۵ سانتی متری قرار داده اید، انجام دهید.
- هیپ های خود را بالا کشیده، سپس پائین آورده و حرکت را مجدداً تکرار کنید.



### تمرین شماره ۴

#### بالا کشیدن ران تک پا به صورت تک پا با قرار دادن پا روی میز

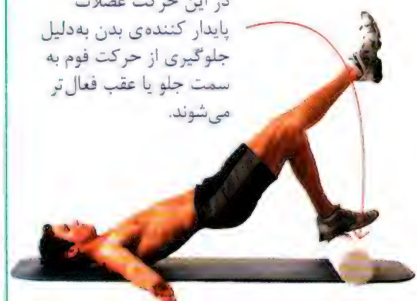
- پاشنه ی یک پای خود را روی میز قرار داده و حرکت بالا کشیدن ران را به صورت تک پا انجام دهید.
- هیپ های خود را بالا کشیده، سپس پائین آورده و حرکت را مجدداً تکرار کنید.



### تمرین شماره ۵

#### بالا کشیدن ران تک پا به صورت تک پا با قرار دادن پا روی یک فوم لوله شده

- در این حرکت عضلات پایدار کننده ی بدن به دلیل جلوگیری از حرکت فوم به سمت جلو یا عقب فعال تر می شوند.

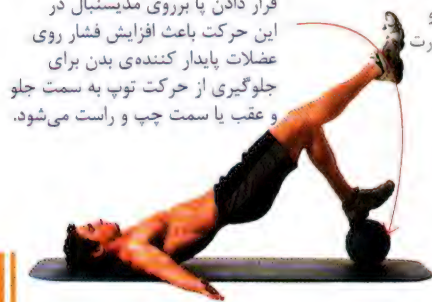


- حرکت بالا کشیدن ران به پا را به صورتی که پای خود یک فوم غلتان گذاشته اید، دهید.
- هیپ های خود را بالا کشیده، سپس پائین آورده و حرکت را مجدداً تکرار کنید.

### تمرین شماره ۶

#### بالا کشیدن ران تک پا به صورت تک پا با قرار دادن پا روی مدیسینبال

- در این تمرین، پاشنه ی یک پا را روی مدیسینبال قرار داده و حرکت بالا کشیدن ران به صورت تک پا را انجام دهید.
- هیپ هایتان را پائین آورده و دوباره حرکت را تکرار کنید.

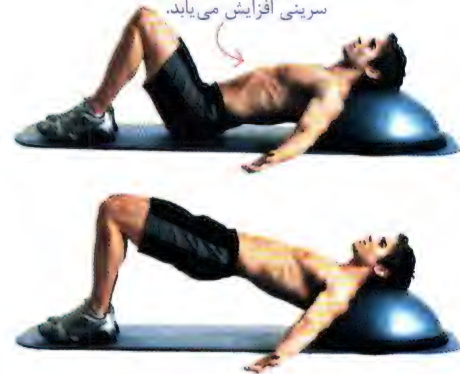


### تمرین شماره ۷

#### بالا کشیدن ران با قرار دادن سر بر روی توپ بوسو

- سر و قسمت فوقانی پشتتان را روی یک توپ بوسو قرار داده و حرکت بالا کشیدن ران را انجام دهید.

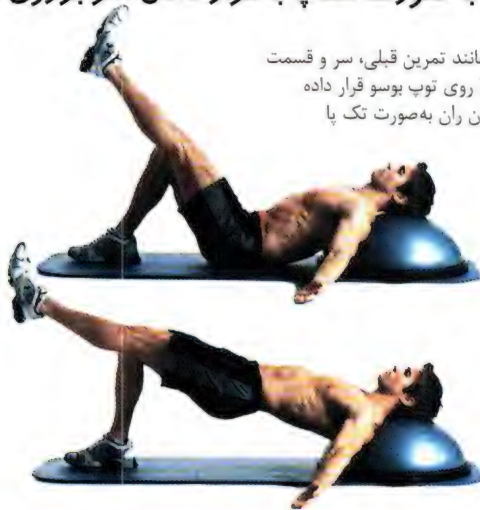
در این حرکت به دلیل بالا آورده شدن قسمت بالای بدن، فشار روی عضلات سرینی افزایش می یابد.



### تمرین شماره ۸

#### بالا کشیدن ران به صورت تک پا با قرار دادن سر بر روی توپ بوسو

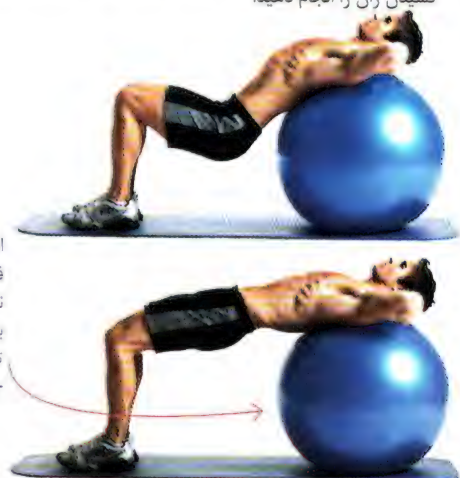
در این تمرین نیز مانند تمرین قبلی، سر و قسمت بالایی پشت خود را روی توپ بوسو قرار داده و حرکت بالا کشیدن ران به صورت تک پا را انجام دهید.



### تمرین شماره ۹

#### بالا کشیدن ران با قرار دادن سر روی توپ سوئیسی

- در این تمرین، سر و قسمت بالای پشتتان را روی توپ سوئیسی گذاشته و حرکت بالا کشیدن ران را انجام دهید.



انجام این تمرین باعث فعالیت سخت تر عضلات ناحیه ی مرکزی بدن برای جلوگیری از حرکت توپ به جلو و عقب یا چپ و راست می شود.

### تمرین شماره ۱۰

#### بالا کشیدن ران به صورت تک پا با قرار دادن سر روی توپ سوئیسی

- سر و قسمت فوقانی پشتتان را مانند تمرین قبل روی توپ سوئیسی قرار داده و حرکت بالا کشیدن ران به صورت تک پا را انجام دهید.





## حرکات عضلات

هنگامی که شما این تمرین را با پاهای بدون چرخش انجام می‌دهید نوک انگشتان شما باید به سمت بالا باشد. اگر شما این تمرین را با چرخش خارجی یا داخلی پاها انجام دهید، میزان درگیری عضلات همسترینگ (نیم غشایی، نیم‌وتری و دوسر رانی) تغییر می‌کند.

### تمرین شماره ۱

**بالا کشیدن ران**  
**با قرار دادن پاها**  
**روی توپ سوئیسی**  
**و حرکت پشت**  
**ران با چرخش**  
**خارجی انگشتان**

پشت ساق و پاشنه‌های خود را روی توپ سوئیسی قرار داده و پنجه پاها را به سمت خارج بچرخانید. سپس حرکت قبل را در این حالت اجرا کنید. اجرای این حرکت باعث افزایش فشار روی قسمت خارجی عضله همسترینگ (عضله دوسر رانی) می‌شود.

### تمرین شماره ۲

**بالا کشیدن ران**  
**با قرار دادن پاها**  
**روی توپ سوئیسی**  
**و حرکت پشت**  
**ران با چرخشی**  
**داخلی انگشتان پا**

حرکت قبلی را با این تفاوت که پنجه پاها را به سمت داخل چرخانده‌اید، انجام دهید. این عمل باعث افزایش فشار روی قسمت داخلی عضله همسترینگ (عضله نیم غشایی و نیم وتری) می‌شود.



## بالا کشیدن ران با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران

### حرکت اصلی

دستانتان را به صورتی که با بدن‌تان زاویه‌ی ۴۵ درجه پیدا کنید در کنار بدن‌تان قرار دهید.



- به پشت روی زمین دراز کشیده و پشت ساق و پاشنه‌ها را روی توپ سوئیسی قرار دهید.



- ران‌ها را به سمت بالا کشیده تا جایی که بدن‌تان از شانه‌ها تا زانو در یک خط قرار گیرند.



هنگامی که لگنتان را بالا می‌کشید، ران‌ها باید با کل بدن در یک راستا باشند.

- بدون هل دادن، پاشنه‌ها را به سمت خودتان کشیده و تا جایی که می‌توانید توپ را به نشیمنگاهتان نزدیک کنید.
- ۱ تا ۲ ثانیه مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه برگردید.

### تمرین شماره ۳

بالا کشیدن ران به صورت تک پا با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران

A

- پشت ساق و پاشنه‌ها را روی توپ سوئیسی قرار داده و پای چپتان را چند سانتی‌متر از توپ سوئیسی بالا بیاورید.

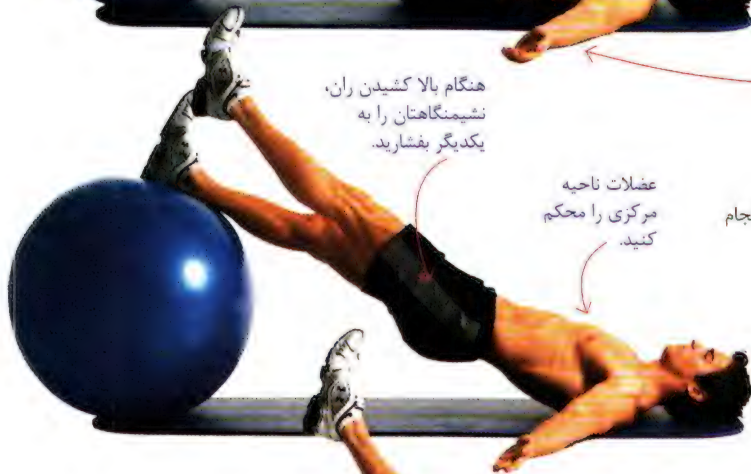


بازوها را با زاویه‌ی ۴۵ درجه در کنار بدن قرار دهید.

هنگام بالا کشیدن ران، نشیمنگاهتان را به یکدیگر بفشارید.

B

- ران‌ها را بالا کشیده و حرکت بالا کشیدن ران به صورت تک پا را انجام دهید.



عضلات ناحیه مرکزی را محکم کنید.

C

- بدون هل دادن، پاشنه‌ها را به سمت خودتان کشیده و تا جایی که می‌توانید توپ را به نشیمنگاهتان نزدیک کنید.



شما باید فشار واقعی را در قسمت همسترینگ پای چپ احساس کنید.

### اشتباه عضلانی

شما حرکت پشت ران را فقط با دستگاه انجام می‌دهید.

انجام حرکت پشت ران با دستگاه نیاز به خم کردن زانوها داشته، حرکتی که وظیفه‌ی عضله‌ی همسترینگ می‌باشد.

گرچه عمل اصلی عضله‌ی همسترینگ باز کردن ران می‌باشد، مانند

تمریناتی که در لیفت مرده به صورت پا صاف و بالا کشیدن ران انجام می‌دهید.

بعلاوه انواع دیگر تمرینات پشت ران مانند پشت ران

برروی توپ سوئیسی و بالا کشیدن ران

برروی توپ سوئیسی

نیاز به هر دو عمل خم کردن زانو و

باز کردن ران داشته، بنابراین نسبت به

حرکت پشت ران با دستگاه انتخاب مناسب‌تری می‌باشد.

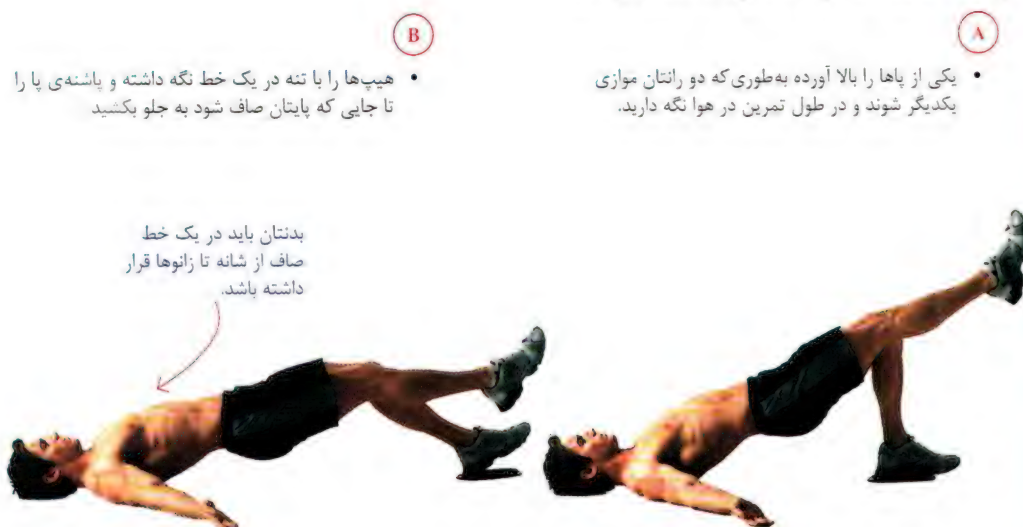
### حرکت اصلی

پشت ران به صورت سر خردن



### تمرین

پشت ران تک پا به صورت سر خردن





## حرکت اصلی

### بالا کشیدن ران به صورت معکوس

A

- با سینه روی یک میز یا صندلی رومی خوابیده به طوری که تنه‌ی شما روی میز قرار داشته و ران‌ها آویزان باشند.



پاها باید تقریباً صاف باشند.

B

- ران‌ها را بالا کشیده به صورتی که با بدن‌تان در یک راستا قرار گیرند.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

نشیمنگاه‌ها را به یکدیگر فشار داده و ران‌ها را بالا بکشید.



25 دقیقه

انجام ۲۵ دقیقه تمرینات با وزنه باعث کاهش اثرات جانبی آنفولانزای بعدی شده و بهبود را سریع‌تر می‌کند. این نتیجه از تحقیقات دانشمندان مؤسسه مغز، رفتار و ایمنی به دست آمده است.

### تمرین شماره ۱

**بالا کشیدن ران با  
زانوی خم به صورت  
معکوس**

- در وضعیت شروع حرکت، زانوها را ۹۰ درجه خم کرده و سپس در حین بالا بردن ران‌ها، آن‌ها را صاف کنید.



### تمرین شماره ۲

**بالا کشیدن ران  
به صورت معکوس روی  
توپ سوئیسی**

- حرکت بالا کشیدن ران به صورت معکوس را بجای میز، روی توپ سوئیسی انجام دهید. توجه داشته باشید در طول تمرین دستتان را روی زمین قرار دهید.



### تمرین شماره ۳

**بالا کشیدن ران با زانوی خم به صورت معکوس روی توپ سوئیسی**

- بجای خوابیدن روی میز، روی توپ سوئیسی به صورتی که کف دستتان را بر روی زمین قرار داده‌اید به شکم بخوابید.



B

- هپ‌ها را بالا کشیده و پاها را صاف کنید.



## نکته ی تمرینی

شما همچنین می‌توانید تمرین لیفت مرده و لیفت مرده دست باز را به صورت ایستادن بر روی یک صفحه ی ۱۰ کیلو گرمی انجام دهید. این عمل باعث افزایش میزان فاصله ی حرکت شده و فعالیت عضلات را شدیدتر می‌کند.

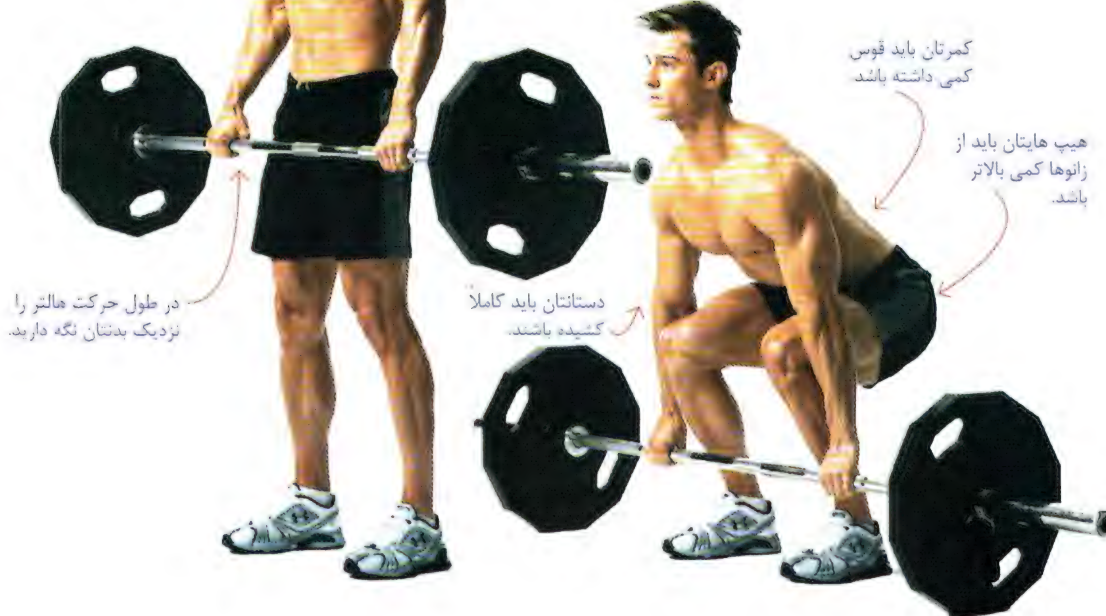
حرکت اصلی  
لیفت مرده با هالتر

A

- یک هالتر برداشته و آن را در جلوی خود روی زمین قرار دهید.
- با خم کردن ران‌ها و زانوها، هالتر را به صورتی که کف دستان روبه عقب باشد، بگیرید.
- فاصله ی دو دست نیز باید کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد.

B

- بدون اینکه کمرتان را خم کنید، وزنه را بالا کشیده و صاف بایستید.
- در طول انجام حرکت بالا کشیدن، نشیمنگاهتان را به سمت یکدیگر فشار دهید.
- هالتر را به صورتی که نزدیک بدن‌تان نگه داشته‌اید، به آرامی روی زمین قرار دهید.





## تمرین شماره ۱

### لیفت مرده دست باز با هالتر

(A)

- به صورتی که دستان در وضعیت پرونیشن قرار دارند و فاصله دستان از یکدیگر دو برابر عرض شانه‌ها باشد، یک هالتر را بگیرید.

(B)

- حرکت را برعکس کرده و بایستید، به آرامی هالتر را به زمین نزدیک کرده و حرکت را تکرار کنید.



## تمرین لیفت مرده نهایی؟

گرفتن دست‌ها با فاصله از یکدیگر در این حرکت سه مزیت دارد:

- ۱- باعث افزایش فشار روی عضلات فوقانی پشت می‌شود.
- ۲- باعث افزایش فشار بر روی عضلات ساعد و مچ دست می‌شود.
- ۳- دامنه‌ی حرکت را افزایش می‌دهد.

این حرکت همچنین به نام حرکت لیفت مرده با دستان استج (رایشی) نیز نامیده می‌شود.



## تمرین شماره ۳

### لیفت مرده به شکل سامو

- به صورتی که فاصله‌ی بین دوبا بیشتر از عرض شانه‌ها باشد، ایستاده و پنجه‌ی پاها را کمی به سمت خارج بچرخانید.
- قسمت مرکزی هالتر را گرفته به طوری که فاصله‌ی دستان از یکدیگر ۳۰ سانتی متر باشد و کف دستانتان را روبرو بدن نگه دارید. سپس حرکت لیفت مرده را انجام دهید.



## تمرین شماره ۲

### لیفت مرده تک پا با هالتر

- یک میز را به فاصله‌ی ۶۰ سانتی متر در پشت بدن خود قرار دهید. یکی از پاها را به عقب برده و روی آن قرار دهید.
- حرکت لیفت مرده را انجام دهید. ابتدا تکرارهای تمرینی یک پا را به طور کامل انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



## حرکت اصلی لیفت مرده با دمبل

A

- دو دمبل را در جلوی پاهای خود روی زمین بگذارید.
- ران‌ها و زانوها را خم کرده و دمبل‌ها را به صورتی که کف دستانتان روبه عقب باشد بگیرید.

B

- به صورت صاف و با حفظ وضعیت صحیح بدن، بایستید.
- سپس به وضعیت اولیه بازگردید (اگر شما توانایی پایین آوردن دمبل‌ها را به صورتی که کمرتان صاف باشد، ندارید، آن‌ها را تا جایی که کمرتان صاف است پایین آورده و به کمرتان اجازه‌ی خم شدن ندهید).

هنگام بالا آورده وزنه‌ها،  
بالا تنه‌ی خود را به  
سمت بالا و عقب بکشید.

با تمام نیرو هیپ‌ها را  
به سمت جلو ببرید.

سینه خود را  
بالا بکشید.

دستانتان باید کاملاً  
کشیده باشند و کمرتان  
اندکی قوس داشته باشد  
و گرد نباشد.

457  
کیلوگرم

بیشترین وزنه‌ای که در مسابقات در حرکت لیفت  
مرده جا به جا شده است، ۴۵۷ کیلوگرم می‌باشد.



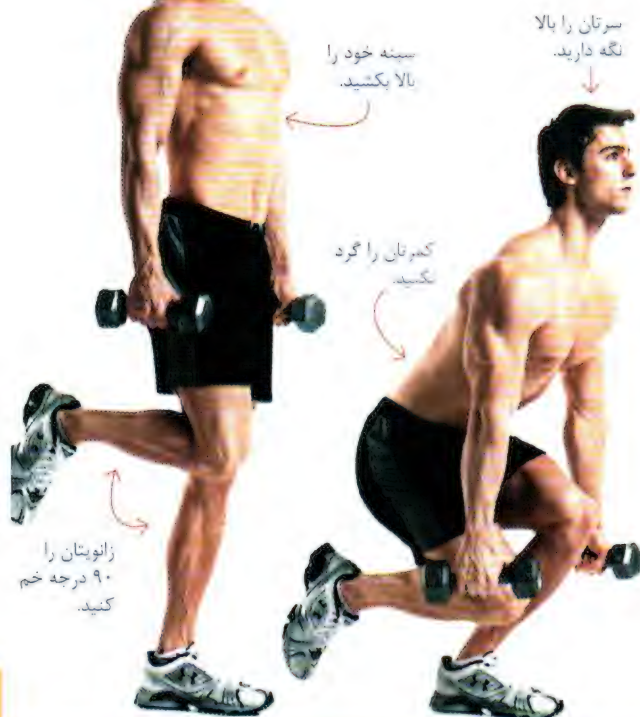
## تمرین شماره ۲ لیفت مرده تک پا با دمبل

A

- دو دمبل را در دست گرفته و با پای چپ روی زمین بایستید.
- پای راستان را خم کرده و به پشت بدن ببرید به شکلی که ساقتان موازی زمین شود.

B

- از ناحیه لگن به سمت جلو خم شده و به آرامی بدن شما را پایین ببرید تا جایی که پای راست شما در نزدیکی تماس با زمین باشد.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه باز گردید.
- ابتدا تکرار های تمرینی یک دست را بطور کامل انجام داده و سپس به سراغ انجام تمرین با دست دیگر بروید.



## تمرین شماره ۱ لیفت مرده تک دست

A

- دمبل را در جلوی پای راست خود روی زمین بگذارید. اگر نمی توانید دمبل را با حفظ فرم صحیح بدن از روی زمین بلند کنید آن را بالا تر از سطح زمین نگه دارید.

B

- ابتدا تکرار های تمرینی یک دست را بطور کامل انجام داده و سپس به سراغ انجام تمرین با دست دیگر بروید.

نام دیگر این تمرین لیفت مرده چمدانی است زیرا وضعیت حرکت مانند هنگامی است که شما می خواهید چمدانی را از روی زمین بلند کنید.





## تمرینات لیفت مرده پا صاف

این تمرینات عضلات سیرینی و همسترینگ شما را هدف قرار می دهند. این تمرینات همچنین باعث فعالیت عضلات ناحیه مرکزی بدن، خصوصاً عضلات ناحیه کمر می شوند. یک مزیت دیگر اینکه این تمرینات به بهبود انعطاف عضلات همسترینگ شما هنگامی که وزنه ها را پایین می برید، کمک می کنند.

### حرکت اصلی لیفت مرده پا صاف با هالتر

A

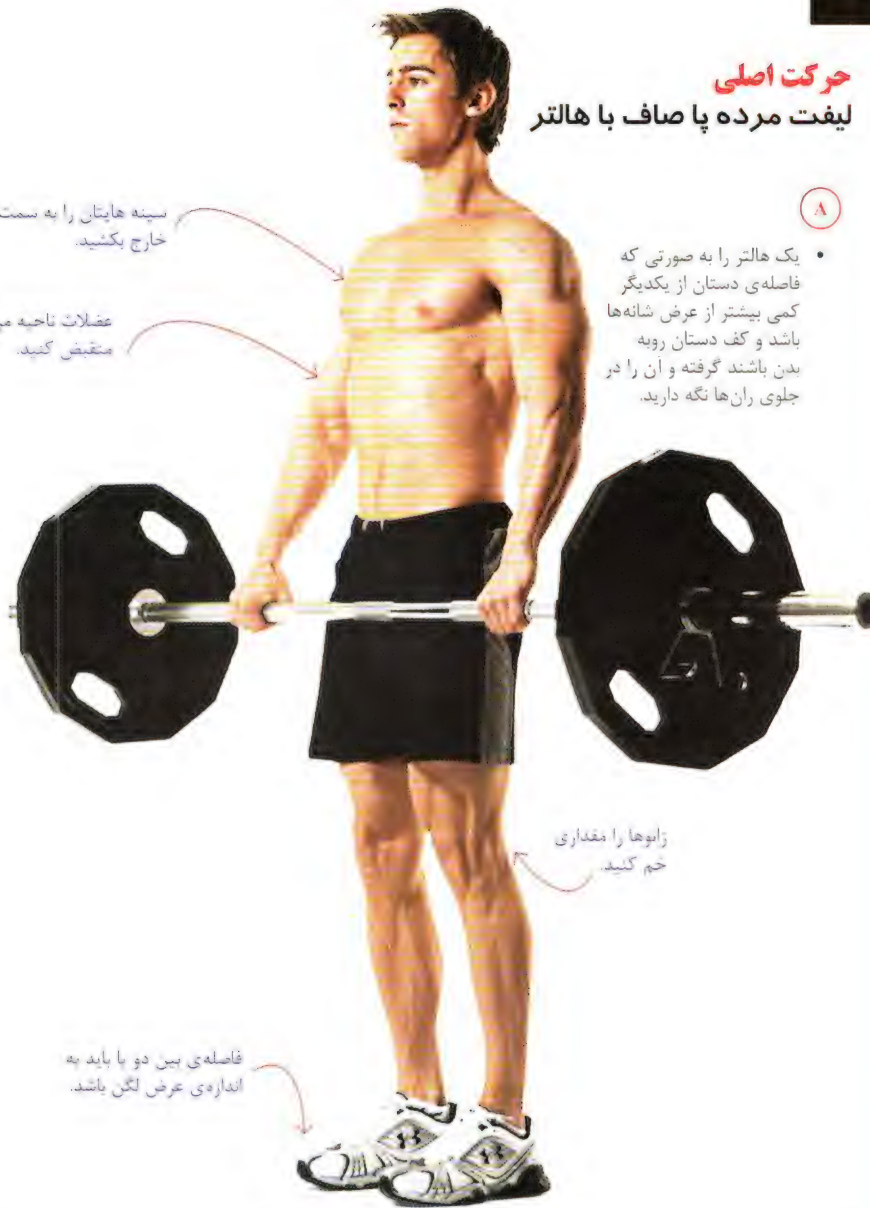
- یک هالتر را به صورتی که فاصله ی دستان از یکدیگر کمی بیشتر از عرض شانه ها باشد و کف دستان رویه بدن باشند گرفته و آن را در جلوی ران ها نگه دارید.

سینه هایتان را به سمت خارج بکشید.

عضلات ناحیه مرکزی را متقبض کنید.

زانوها را مقداری خم کنید.

فاصله ی بین دو پا باید به اندازه ی عرض لگن باشد.



### نکته تمرینی

هنگامی که می‌خواهید به وضعیت اولیه بازگردید، این کار را با فشردن نشیمنگاه‌ها به یکدیگر و به جلو آوردن ران‌ها انجام دهید. این عمل موجب می‌شود که به جای عضلات کمر، عضلات ران‌تان فعال شوند.

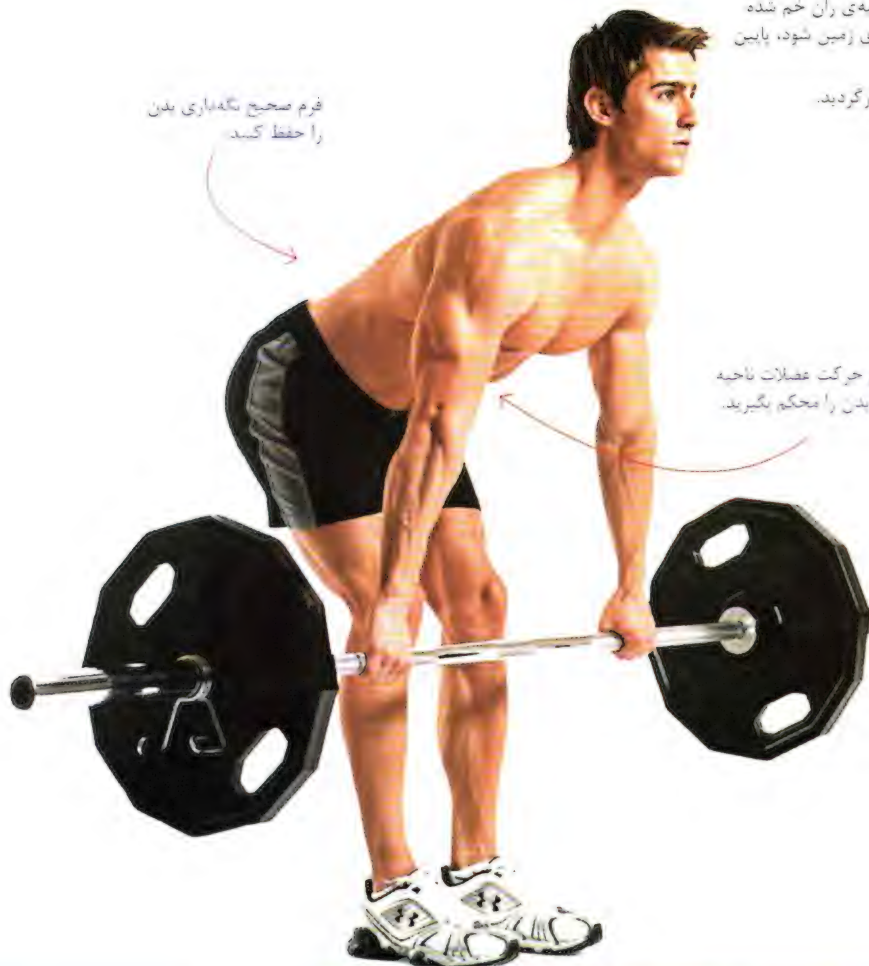


B

- بدون تغییر در زاویه‌ی رانوها، از ناحیه‌ی ران خم شده و تا جایی که تنه‌ی شما تقریباً موازی زمین شود، پایین بروید
- مکث کرده و سپس به حالت اولیه بازگردید.

فرم صحیح نگاه‌بازی بدن را حفظ کنید.

در طول حرکت عضلات ناحیه مرکزی بدن را محکم بگیرید.



### تمرین شماره ۱

#### لیفت مرده پا صاف با هالتر به صورت تک پا

- تمرین را در حالی که تعادل خود را روی یک پا حفظ کرده‌اید، انجام دهید. ابتدا تعداد تکرارهای تمرینی یک پا را به طور کامل انجام داده و سپس به سراغ انجام حرکت با پای دیگر بروید.



### تمرین شماره ۲

#### حرکت صبح بخیر با هالتر

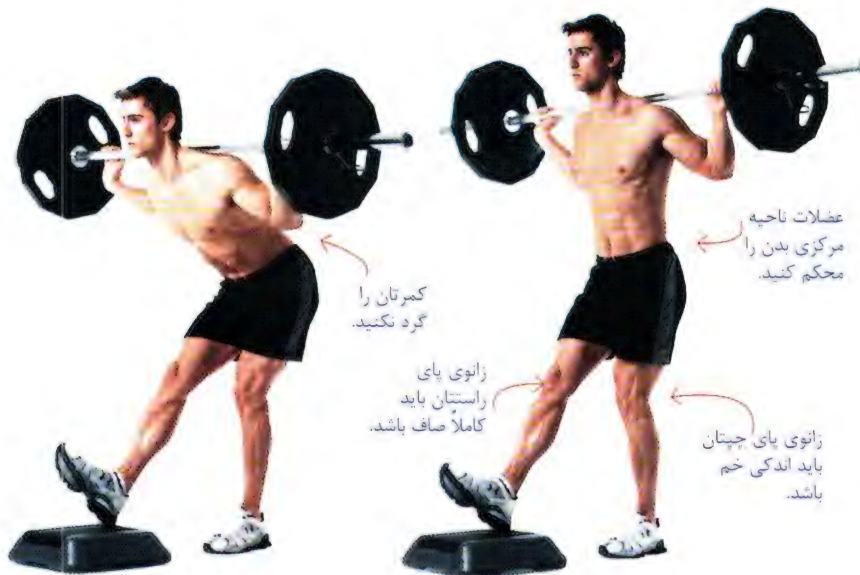
- حرکت لیفت مرده را به جای اینکه هالتر را در جلوی بدنتان نگه دارید، آن را به پشت بدن برده و حرکت را انجام دهید.



### تمرین شماره ۳

#### حرکت صبح بخیر دو بخشی با هالتر

- هالتر را به پشت بدن برده و روی شانه‌ها نگه دارید.
- یک جعبه به ارتفاع ۱۵ سانتی متری در فاصله‌ی ۳۰ سانتی متری در جلوی بدن خود گذاشته و پاشنه‌ی پای راستان را روی آن قرار دهید.



عضلات ناحیه مرکزی بدن را محکم کنید.

کمرتان را گرد نکنید.

زانوی پای راستان باید کاملاً صاف باشد.

زانوی پای چپتان باید اندکی خم باشد.

A

B

- با حفظ قوس طبیعی کمر از ناحیه‌ی لگن تا جایی که می‌توانید به سمت جلو خم شوید.
- مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.



### تمرین شماره ۵

#### حرکت صبح بخیر زرچر

- آرنج‌ها را خم کرده و هالتر را به وسیله‌ی فشردن آن بین ساعد و آرنج‌ها به طور محکم نگه دارید. سپس حرکت صبح بخیر را در این وضعیت انجام دهید.



### تمرین شماره ۴

#### حرکت صبح بخیر با هالتر به صورت تک پا

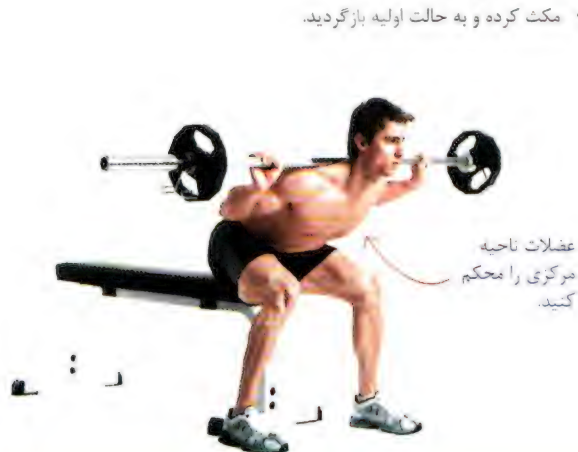
- یک هالتر را از پشت روی شانه‌ها قرار داده و این وضعیت را حفظ کنید. سپس حرکت صبح بخیر را به طوری که تعادلتان را روی یک پا حفظ نموده اید، انجام دهید.



### تمرین شماره ۶

#### حرکت صبح بخیر با هالتر به صورت نشسته

- روی یک نیمکت نشسته و هالتر را روی قسمت خلفی شانه‌ها نگه دارید.



## حرکت اصلی لیفت مرده پا صاف با دمبل

A

- دو دمبل را به صورتی که کف دستانتان رویه بدن است برداشته و آن‌ها را در جلوی ران هایتان نگه دارید.
- به صورتی که فاصله‌ی بین دو پا به اندازه‌ی عرض لگن و زانوها کمی خم باشند، بایستید.

عضلات شکم  
را منقبض  
کنید.

B

- بدون تغییر در زاویه‌ی زانوها، بوسیله‌ی خم کردن لگن، بالاتنه‌ی خود را تا جایی که تقریباً موازی با زمین شود پایین ببرید.
- مکث کرده و سپس به حالت اولیه بازگردید.

هنگام آغاز حرکت،  
قوس کمرتان را حفظ  
کنید.

دمبل‌ها را از نزدیکی  
بدن خود به سمت  
پایین ببرید.

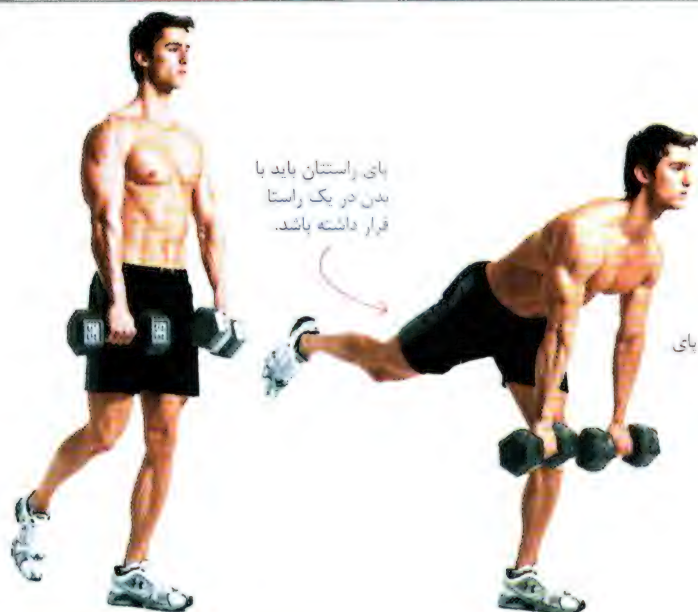
2

برابر

براساس مطالعات دانشگاه اوهایو، افرادی که حین انجام این تمرین به موسیقی گوش می‌دهند ۲۰٪ بهتر از افرادی که به موسیقی گوش نمی‌دهند، در تست ادراکی (شناختی) بعد از تمرین عمل می‌کنند.

## تمرین شماره ۱

### لیفت مرده پا صاف با دمبل به صورت تک پا



A

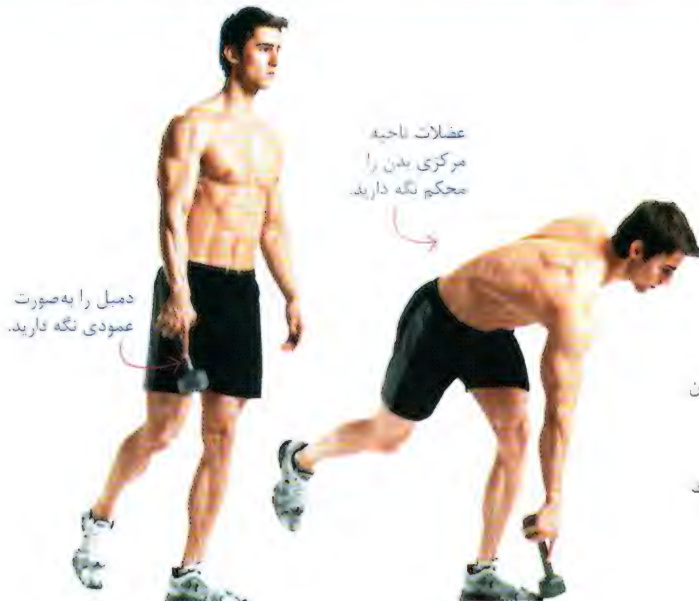
- حرکت قبلی را به صورتی که تعادل‌تان را روی یک پا حفظ نموده‌اید، انجام دهید.

B

- ابتدا تعداد تکرارهای تمرینی یک یا را به‌طور کامل انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

## تمرین شماره ۲

### لیفت مرده پا صاف با دمبل همراه با چرخش



A

- یک دمبل با دست راست برداشته و روی پای چپتان بایستید.
- زانوی پای چپتان را اندکی خم کرده و پای راستان را از روی زمین به پشت بدن‌تان ببرید.

B

- بدون تغییر در زاویه‌ی زانوی پای چپ، از ناحیه‌ی ران خم شده و به سمت چپ پایین رفته و دمبل را به پای چپتان بزنید.
- مکث کرده و سپس به حالت اولیه بازگردید.
- ابتدا تعداد تکرارهای تمرینی یک یا را به‌طور کامل انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



## تمرین

## باز کردن تنه به سمت عقب به صورت تک پا

- وضعیت اولیه‌ی تمرین قبل را بخود گرفته با این تغییر که اینبار یک پای خود را در رکاب دستگاه قرار داده و پای دیگر را در هوا نگه دارید. توجه داشته باشید که در هر دو حرکت تا جایی که بالا و پایین تنه در یک خط صاف قرار گیرند، مجاز به بالا آمدن هستید.

عشلات ناحیه  
مرکزی بدن را  
محکم کنید.



تا جایی که بدن در یک خط راست  
قرار گیرد بالا بیاوید و حرکت  
های پراکستن کمر را انجام ندهید.



## حرکت اصلی

## باز کردن تنه به سمت عقب (حرکت فیله کمر)

A

- روی یک دستگاه پشت کمر (دستگاه فیله) قرار گرفته و پاهایتان را در رکاب دستگاه محکم کنید.
- قوس کمرتان را حفظ کرده و بدنانتان را سر حد ممکن پایین ببرید.

قوس کمرتان را  
حفظ کنید.



دستانتان را در  
سینه جمع کنید.

B

- نشیمنگاهها را به یکدیگر فشرده و بدنانتان را تا جایی که با پایین تنه در یک خط صاف قرار گیرد، بالا بیاورید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

کتفها را به سمت  
یکدیگر فشار دهید.



قوس کمرتان  
را حفظ کنید.



## حرکت اصلی

### کشیدن سیم کش از میان پاها به سمت جلو

A

- بگ طناب را در قسمت پایینی دستگاه سیم کش بسته و دو انتهای طناب را بگیرد.
- ران ها و زانوها را خم کرده به طوری که زاویه ی بدن با سطح زمین ۴۵ درجه شود.

برای آغاز حرکت،  
قوس کمرتان را  
حفظ کنید.

فاصله ی بین دویا  
به اندازه ی عرض  
شانه ها باشد

B

- هیپ ها را با تمام نیرو به سمت جلو کشیده و تنه را تا وضعیت اولیه بالا بکشید

دست ها باید  
کشیده باشند

تنظیمگاه ها را به  
یکدیگر فشار دهید

زانوها باید  
مقداری خم  
باشند.



**تمرینات گام زدن (پله)**  
این تمرینات عضلات همسترینگ و سرینی شما را هدف قرار داده است. به این دلیل که شما برای اجرای حرکت نیاز به حرکت قدرتمند بازکردن ران دارید. تمرین گام زدن همچنین باعث فعالیت عضلات چهارسرران شده زیرا که زانو را در مقابل یک مقاومت باز می کند.

### حرکت اصلی

#### گام زدن به سمت بالا با هالتر (حرکت پله با هالتر)

• یک نیمکت را جلوی خود قرار داده و پای راستان را روی آن قرار دهید.

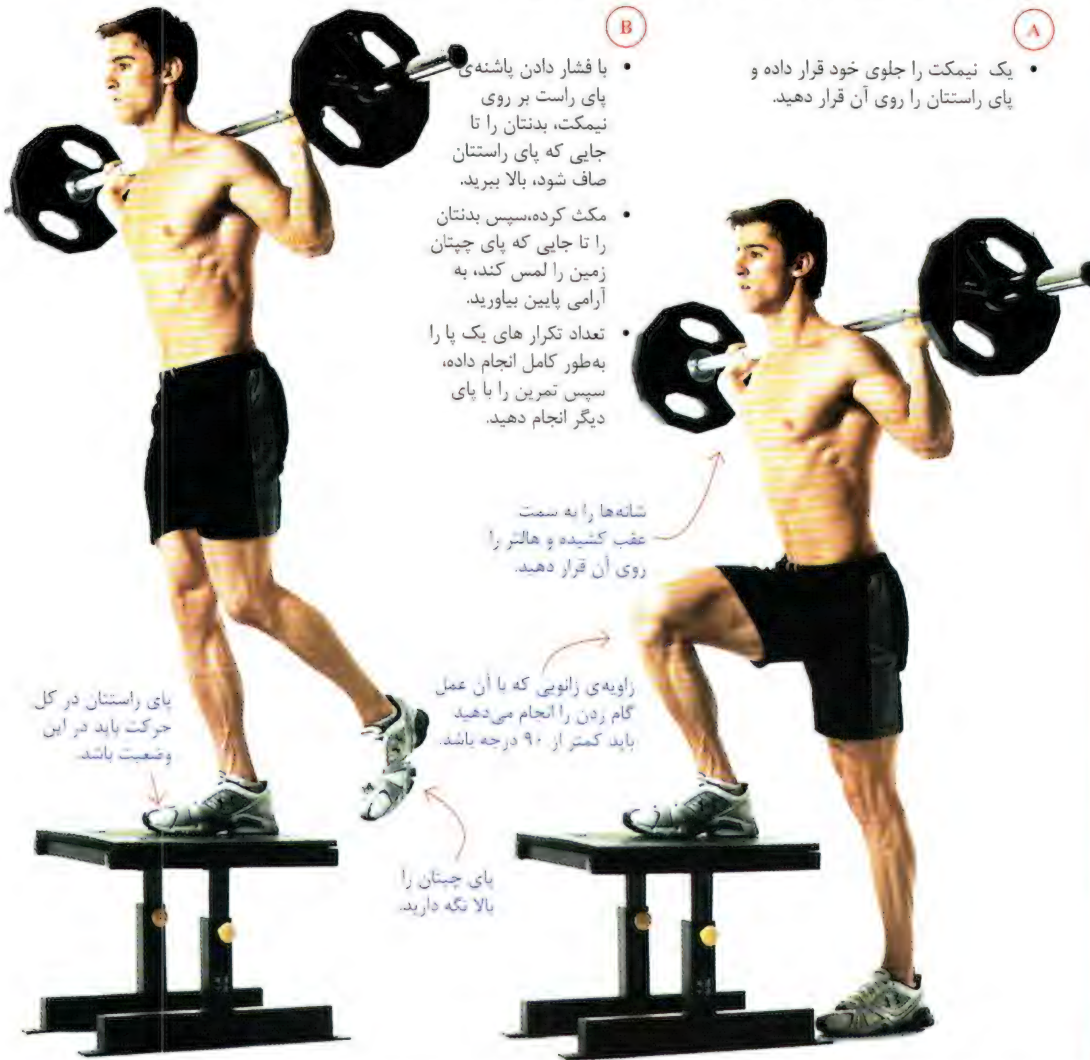
• با فشار دادن پاشنه‌ی پای راست بر روی نیمکت، بدنتان را تا جایی که پای راستان صاف شود، بالا ببرید.  
• مکث کرده، سپس بدنتان را تا جایی که پای چپتان زمین را لمس کند، به آرامی پایین بیاورید.  
• تعداد تکرار های یک پا را به طور کامل انجام داده، سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

شانه ها را به سمت عقب کشیده و هالتر را روی آن قرار دهید.

راویه ی زانویی که با آن عمل گام زدن را انجام می دهید باید کمتر از ۹۰ درجه باشد.

پای چپتان را بالا نگه دارید.

پای راستان در کل حرکت باید در این وضعیت باشد.





## تمرین

### گام زدن به سمت بالا با هالتر از پهلو

A

- یک نیمکت را جلوی خود قرار داده و پای چپتان را روی آن قرار دهید.



هنگامی که زمین را لمس می کنید، مطمئن شوید که پای راستتان موازی پای چپتان قرار داشته باشد.

B

- با فشار دادن پاشنه‌ی پای چپ بر روی نیمکت، بدن‌تان را تا جایی که پای چپتان صاف شود، بالا ببرید.
- مکث کرده، سپس بدن‌تان را تا جایی که پای راستتان زمین را لمس کند، به آرامی پایین بیاورید.
- تعداد تکرارهای یک پا را بطور کامل انجام داده، سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



تا جایی که می‌توانید بدن‌تان را صاف نگه دارید.

## حرکت اصلی

گام زدن به سمت بالا با دمبل (پله با دمبل)

A

- دو دمبل را در کنار بدن خود نگه داشته و یک نیمگام را در جلو خود قرار دهید.
- پای راستان را روی نیمگام قرار دهید.

B

- با فشار دادن پاشنه ی پای راست بر روی نیمگام، بدنتان را تا جایی که پای راستان صاف شود بالا برده و پای چپتان را در هوا نگه دارید.
- مکث کرده، سپس بدنتان را تا جایی که پای چپتان زمین را لمس کند، به آرامی پایین بیاورید.
- تعداد تکرارهای یک پا را به طور کامل انجام داده، سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



## تمرین شماره ۲

### گام زدن به سمت بالا به صورت صلیبی

A

- دو دمبل را در کنار بدن خود نگه داشته و به سمت چپ بدن در کنار یک نیمکت بایستید.
- پای راستتان را روی نیمکت قرار دهید.

B

- با فشار دادن پای راست بر روی نیمکت، بدن را تا جایی که هر دو پا صاف شوند، بالا ببرید.
- مکث کرده، سپس به وضعیت اولیه بازگردید.
- تعداد تکرارهای یک پا را به طور کامل انجام داده، سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



## تمرین شماره ۱

### گام زدن به سمت بالا با دمبل از پهلو

A

- دو دمبل را در کنار بدن خود نگه داشته و به سمت چپ بدن در کنار یک نیمکت بایستید.
- پای چپتان را روی نیمکت قرار دهید.

B

- با فشار دادن پاشنه پای چپ بر روی نیمکت، بدن را تا جایی که پای چپتان صاف شود بالا برده و پای راستتان را در هوا نگه دارید.
- مکث کرده، سپس بدن را تا جایی که پای راستتان زمین را لمس کند، به آرامی پایین بیاورید.
- تعداد تکرارهای یک پا را به طور کامل انجام داده، سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

هنگامی که زمین را لمس می کنید، مطمئن شوید که پای راستتان موازی پای چپتان قرار دارد.



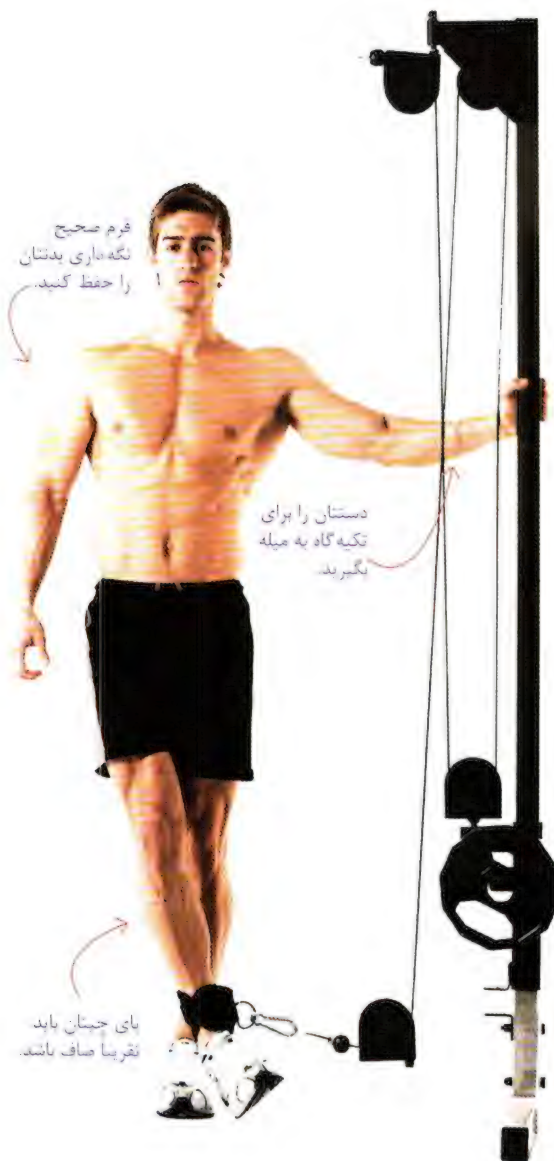


**تمرینات دور کردن ران**  
این تمرینات عضلات دورکننده‌ی ران که عضله‌ی اصلی مسئول حرکت سرینی میانی می‌باشد را هدف قرار می‌دهند.

### حرکت اصلی دور کردن ران با سیم کش به صورت ایستاده

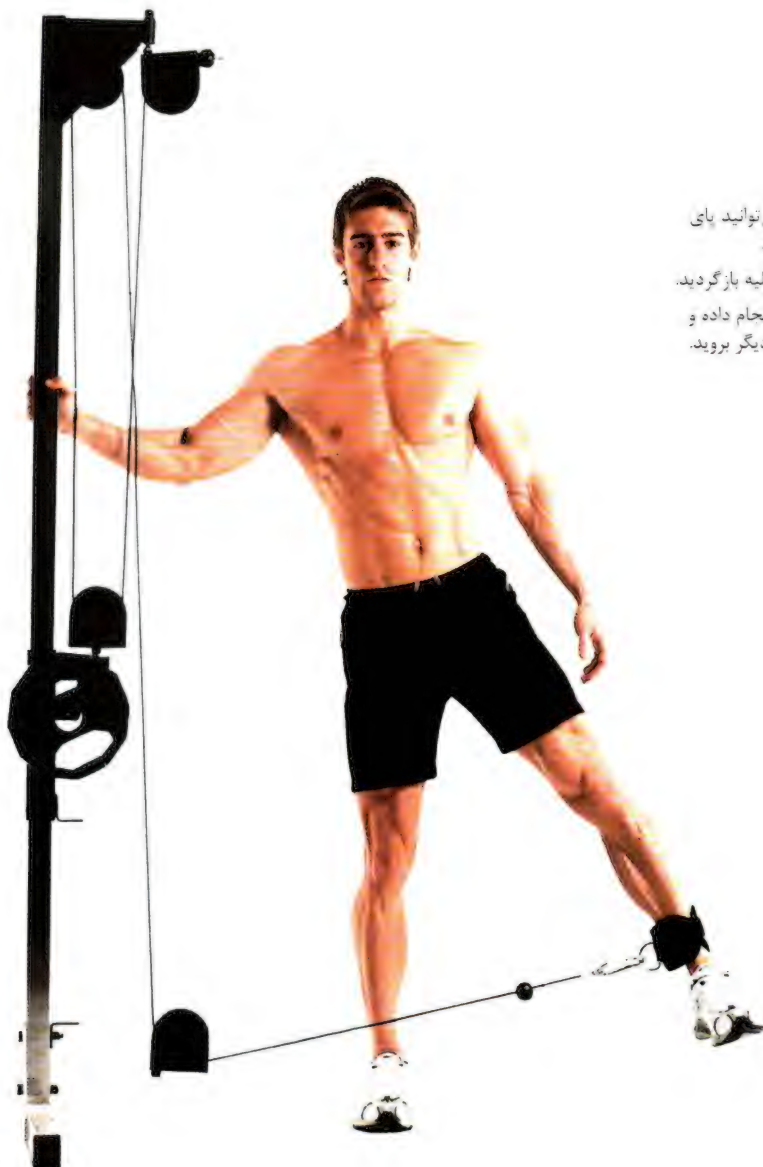
۸

- در کنار یک دستگاه سیم کش به صورتی که پای چپتان جلو باشد ایستاده و مچ پای راست خود را به قسمت پایینی دستگاه متصل کنید.
- پای راستتان را از جلوی پای دیگر عبور دهید (طوری بایستید که کابل کشیده شود).



## 5 هفته

اگر شما این تمرین را به مدت ۵ هفته انجام دهید، به این تمرین عادت می‌کنید. این نتیجه حاصل تحقیقات محققان دانشگاه شفیلد انگلستان است.



B

- بدون خم کردن زانو، تا جایی که می‌توانید پای چپتان را به سمت بیرون بدن ببرید.
- مکت کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.
- ابتدا تکرارهای تمرینی را با یک پا انجام داده و سپس به سراغ انجام تمرین با پای دیگر بروید.

## دور کردن ران با مقاومت باند به صورت ایستاده

A

- به جای استفاده از کابل، به سادگی یک باند کوچک را به بالای میچ پا و یک شیء ثابت متصل کنید.

برای حمایت بدن،  
دستانتان را به  
دستگیره بگیرید.



برخلاف تمرین قبل،  
در این تمرین نباید  
پایان را از جلوی  
پای تکیه‌گاه عبور  
دهید بلکه حرکت را  
از کنار پای تکیه‌گاه  
شروع کنید.

B

- تا جایی که می‌توانید پایتان را به صورت صاف از بدن دور کنید.

هنگام بالا کشیدن  
پا، بدن‌تان را ثابت  
نگه دارید.





### کلامشکل

- با سمت راست بدنشان روی زمین دراز کشیده و ران و زانوی خود را ۴۵ درجه خم کنید.
- پای چپتان باید در بالای پای راست و پاشنه‌ی دو پا در تماس با یکدیگر باشند.
- بدون حرکت دادن لگن، زانوی سمت چپتان را بالا بیاورید.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.
- توجه داشته باشید در طول حرکت پای راستتان حرکت نکند.



### دور کردن ران با باند

- به سمت راست بدنشان روی زمین دراز کشیده و یک باند کشی را دور مچ پاها ببندید.
- در این حالت باید باها کاملاً صاف و پای چپتان در بالا و پشت پای راستتان باشد.
- سرتان را روی دست راست قرار داده و دست چپتان را در جلوی سینه‌ی خود روی زمین بگذارید.
- بدون تغییر دادن عضوی از بدن، پای چپتان را تا جایی که میتوانید بالا بکشید.
- مکث کرده سپس به وضعیت اولیه بازگردید.



پاها باید کاملاً صاف باشند. بانی که بالا قرار دارد را کمی عقب‌تر از پای زیرین قرار دهید.



### قدم زدن به پهلو با باند

- یک باند کشی را درست در زیر زانوهای بپنبدید.



- یک گام کوتاه به سمت راست بردارید. سپس با یک گام به پهلو به سمت چپ بازگردید. این یک ست محسوب می‌شود.



### نکته تمرینی

این تمرین به صورت گسترده برای گرم کردن عضلات پایین نه قبل از انجام تمریناتی که در آن پاها درگیرند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین این حرکت برای گرم کردن عضلات ران در ورزش‌هایی مانند بسکتبال و تنیس که گام برداشتن به طرفین مورد نیاز است، به کار می‌رود.

## بهترین تمرینی که تا بحال انجام نداده اید تاب دادن دمبل به صورت تک دست بین پاها

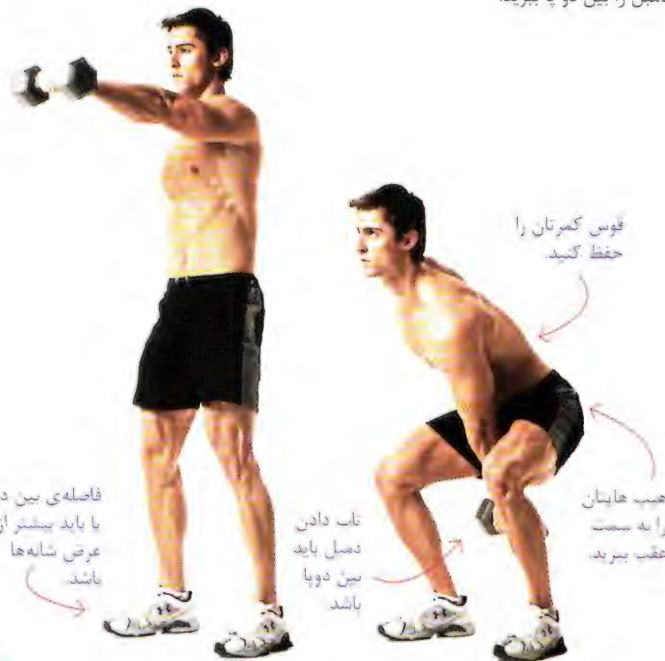
این حرکت باعث فعالیت عضلات سرینی و همسترینگ به صورت انفجاری می شود. بدین معنی که شما تارهای بسیار مهم تند تنش خود را هدف قرار داده اید. همراه با گذر سن این تارها با سرعت بیشتری آتروفی (ضعیف) شده و این تارها در بسیاری از فعالیت های شما حیاتی می باشند، مانند بلند شدن ساده از روی صندلی. بنابراین شما ممکن است بگویید که این تمرین به شما در جوان نگه داشتن بدنتان کمک می کند. این تمرین همچنین باعث فعالیت عضلات ناحیه ی مرکزی بدن، عضلات چهارسران و عضلات شانه ها می شود. این تمرین برای عضله سازی در افرادی که وقت کمی دارند، عالی می باشد.

A

- یک دمبل را با چرخش خارجی ساعد (سوپینیشن) گرفته و آن را در جلوی کمرتان نگه دارید (شما همچنین می توانید یک دمبل را با دو دست در این وضعیت نگه دارید).
- هیپ ها و زانوهایتان را تا جایی که بالاتنه یک زاویه ۴۵ درجه با زمین تشکیل دهد، خم کنید.
- دمبل را بین دو پا ببرید.

B

- دستتان را صاف نگه داشته، هیپ ها را به سمت جلو فشار داده، زانوهایتان را صاف کنید و دمبل را تا سطح سینه بالا بیاورید.
- اکنون به وضعیت اولیه (وضعیت اسکات) بازگردید و حرکت را تکرار کنید.



فاصله ی بین دو پا باید بیشتر از عرض شاه ها باشد.

تاب دادن دمبل باید بین دو پا باشد.

هیپ هایتان را به سمت عقب ببرید.

### تمرین اضافه

تاب دادن دست از جلو با دمبل کتری شکل (زنگوله ای شکل)

- شما همچنین می توانید این تمرین را با دمبل های کتری یا زنگوله شکل انجام دهید.



## بهترین تمرین کششی برای عضلات همسترینگ کشش همسترینگ به صورت ایستاده

### چرا این تمرین مفید

است؟

- پای چپتان را بر روی یک نیمکت قرار دهید.
- پای چپتان باید کاملاً صاف باشد.
- پای راستتان باید اندکی خم باشد.
- به صورتی که قوس طبیعی کمر را حفظ کرده‌اید، صاف بایستید.
- دستانتان را بر روی هیپ‌ها قرار دهید.

A

این تمرین باعث کشش عضله‌ی همسترینگ در هر دو قسمت زانو و ران می‌شود. خم کردن هیپ باعث افزایش کشش بر روی ناحیه‌ی ران شده و صاف نگه داشتن زانو کشش بر روی زانو را افزایش می‌دهد.

B

- بدون گرد کردن کمر، از ناحیه‌ی هیپ‌ها به سمت جلو خم شده و تنه را تا جایی که یک کشش قابل تحمل را در قسمت عضله‌ی همسترینگ احساس کنید، به سمت جلو پایین ببرید.



شما باید در این ناحیه احساس کشش کنید

چرخاندن انگشتان به سمت خارج باعث افزایش کشش روی قسمت داخلی همسترینگ می‌شود. همچنین چرخش انگشتان پا به داخل باعث افزایش کشش روی قسمت خارجی همسترینگ می‌شود.

### تمرین را کارآمدتر

کنید: این کشش را ۳۰

ثانیه در هر سمت نگه

دارید، سپس دوبار آن را

تکرار کنید. این برنامه را

به صورت روزانه انجام داده

و اگر عضلات همسترینگ

شما واقعاً کوتاه و سفت

می‌باشند آن را به سه بار

افزایش دهید.



## بهترین تمرین کششی برای عضلات سرینی کشش عضلات سرینی به صورت خوابیده

### چرا این تمرین مفید است؟

این تمرین عضلات سرینی را شل می‌کند. اگر این عضلات سفت باشند باعث کمر درد در افراد می‌شوند.

A

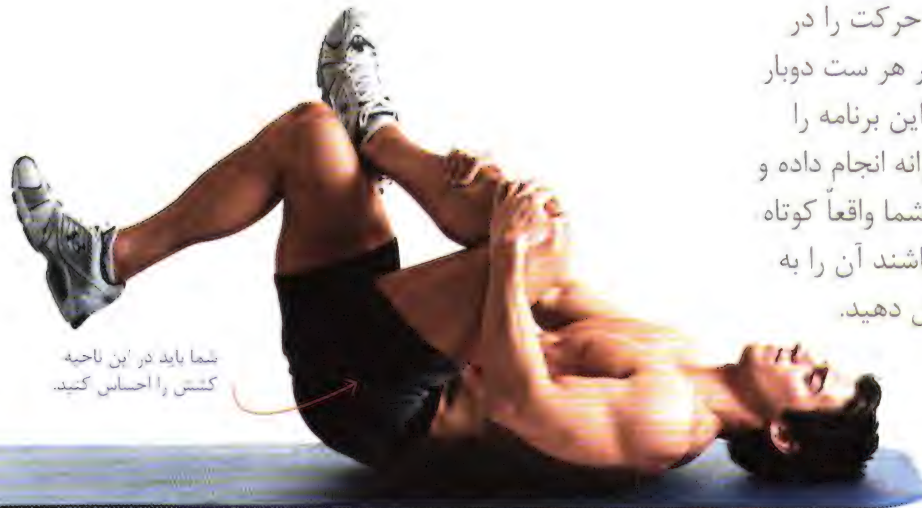
- به پشت بر روی زمین دراز کشیده و زانوها و هیپ‌ها را خم کنید.
- پای چپ را از روی پای راست عبور داده به‌صورتی که مچ پای چپان بر روی ران پای راست قرار گیرد.

B

- با دو دست زانوی پای چپ را گرفته و تا جایی که در عضلات سرینی پای چپتان احساس کشش کنید، آن را به سمت سینه، بالا بکشید.

### تمرین را کارآمدتر کنید:

این تمرین را ۳۰ ثانیه برای هر طرف از بدنتان نگه دارید. سپس حرکت را در سه ست و در هر ست دوبار انجام دهید. این برنامه را به‌صورت روزانه انجام داده و اگر عضلات شما واقعاً کوتاه و سفت می‌باشند آن را به سه بار افزایش دهید.



شما باید در این ناحیه  
کشش را احساس کنید.

## عضلات پشت ران عالی بسازید

**عضلات سرینی و همسترینگ خود را طی ۴ هفته طبق برنامه‌ی مربی ورزشی "مایک رابرتسون"، بسازید.**

در حالی که این برنامه برای عضلات کل اندام تحتانی از قبیل عضلات چهارسر، همچنین عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن طراحی شده است، اما تمرکز اصلی آن بر روی عضلات ناحیه‌ی پشت ران می‌باشد. این برنامه به تقویت نقاط ضعیف که به دلیل وضعیت بدنی بد طولانی مدت حاصل شده‌اند و اغلب منجر به کمردرد و کاهش جذابیت بدنی می‌شوند، کمک می‌کند. البته، به دلیل اینکه شما عضلات اندام تحتانی را فعال می‌کنید، باعث سوزاندن چربی بیشتری نیز می‌شوید. بنابراین به عنوان یک پاداش، این برنامه همچنین به شما در سوزاندن چربی‌های میانه‌ی بدن کمک خواهد کرد.

### چگونه این برنامه را انجام دهیم؟

هر برنامه را یک بار در هفته انجام دهید و دو روز بین آخرین جلسه تمرین استراحت کنید. بنابراین ممکن است شما برنامه‌ی A را سه شنبه انجام دهید و برنامه‌ی B را در روز جمعه انجام دهید. قبل از انجام برنامه‌ی تمرینی، بدن‌تان را گرم کنید. این گرم کردن انعطاف پذیری شما را بهبود بخشیده و بدن شما را برای انجام برنامه‌ای که پیش‌رو دارید، آماده می‌کند. توجه داشته باشید که در هر برنامه تمرین، تکرارهایی که انجام می‌دهید باید در هر هفته افزایش یابد. این کار به شما کمک می‌کند تا مطمئن شوید که هر هفته عضلات خود را به چالش کشیده‌اید.

### گرم کردن

این حرکات را بدون استراحت و به صورت متناوب انجام دهید. هر تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه قبل از انجام حرکت دیگر انجام دهید. هر تمرین را سه ست انجام دهید.

برای یک برنامه‌ی تمرینی که باعث

فعالیت کلیه‌ی عضلات بدن شود، برنامه‌ی

«عضلات پشت ران کامل بسازید» این فصل

را با برنامه‌ی «شانه‌های عالی بسازید» در

فصل ششم ترکیب کنید. به سادگی برنامه‌ی

تمرینی پایین تنه را یک روز پس از انجام

برنامه تمرینی بالاتنه انجام دهید.

**کشش عضلات خم کننده‌ی هیپ به صورت زانو زده**  
(صفحه ۲۳۴)

**بالا کشیدن ران** (صفحه ۲۴۲)

## برنامه تمرینی A

تمرین	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
لیفت مرده پا صاف با هالتر (صفحه ۲۵۸)	۲	۸	۹۰	۳	۸	۹۰	۳	۱۰	۹۰	۳	۱۲	۹۰
اسکات دوبخشی با دمبل (صفحه ۲۱۵)	۲	۸	۹۰	۳	۸	۹۰	۳	۱۰	۹۰	۳	۱۲	۹۰
لیفت مرده پا صاف با هالتر به صورت تک پا (صفحه ۲۶۰)	۲	۸	۹۰	۳	۸	۹۰	۳	۱۰	۹۰	۳	۱۲	۹۰
باز کردن تنه به سمت عقب (صفحه ۲۶۴)	۲	۸	۶۰	۳	۸	۶۰	۳	۱۰	۶۰	۳	۱۲	۶۰
غلطاندن هالتر (صفحه ۲۹۸)	۲	۸	۶۰	۳	۸	۶۰	۳	۱۰	۶۰	۳	۱۲	۶۰

## برنامه تمرینی B

تمرین	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
اسکات با گرفتن وزنه جلوی بدن (صفحه ۲۰۰)	۲	۸	۹۰	۳	۸	۹۰	۳	۱۰	۹۰	۳	۱۲	۹۰
کشیدن سیم کش از میان پاها به سمت جلو (صفحه ۲۶۵)	۲	۸	۹۰	۳	۸	۹۰	۳	۱۰	۹۰	۳	۱۲	۹۰
پله با دمبل (صفحه ۲۶۸)	۲	۸	۹۰	۳	۸	۹۰	۳	۱۰	۹۰	۳	۱۲	۹۰
بالا کشیدن ران با قرار دادن پاها روی توپ سوئیزی و حرکت پشت ران (صفحه ۲۴۹)	۲	۸	۶۰	۳	۸	۶۰	۳	۱۰	۶۰	۳	۱۲	۶۰
پلانک (صفحه ۲۸۴)	۲	۸	۶۰	۳	۸	۶۰	۳	۱۰	۶۰	۳	۱۲	۶۰





# فصل دهم : ناحیه ی مرکزی بدن

## مرکز جذابت شما





## عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن

اگر برخی از محصولات تجاری را مشاهده کنید، متوجه می‌شوید که افراد برای شکمشان بیش از دیگر گروه‌های عضلانی هزینه می‌کنند. چرا افراد به این کار تمایل دارند؟ عضلات شکم و یا به صورت تخصصی‌تر بگوییم عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن شما که شامل عضلات ناحیه‌ی کمر و لگن می‌شوند، در هر حرکت فردی که انجام دهید، درگیر می‌شوند. اگر شما عضلات ناحیه‌ی مرکزی قوی نداشته باشید، حتی قادر به ایستادن و یا نشستن به صورت صاف نخواهید بود.

البته، تمامی اینها ارتباط اندکی با تمایل بیشتر افراد برای نشان دادن عضلات شکمیشان دارد. انگیزه‌ی واقعی این افراد این است که بتوانند عضلات شش تکه‌ی شکمی خود را به جنس مخالف نشان دهند. شاید دلیل این کار این است که عضلات شکمی تفکیک شده نشانه‌ای از سلامتی و بدن ورزیده می‌باشد. یک نکته اینک عضلات شکمی تفکیک شده نه تنها ظاهر شما را بهتر نشان می‌دهند بلکه باعث فعالیت بهتر شما نیز می‌شوند.

## فوائد

**طول عمر بیشتر!** بر اساس مطالعاتی که دانشمندان کانادایی بر روی ۸ هزار نفر در طی ۳ سال انجام دادند، دریافتند که افرادی که عضلات شکمی ضعیفی دارند دوبرابر بیشتر از افرادی که عضلات ناحیه‌ی میانی بدنشان قوی می‌باشد، می‌میرند.

**بلند کردن وزنه‌های بیشتر!** یک ناحیه‌ی مرکزی بدن قوی تکیه‌گاهی را برای ستون مهره‌ها فراهم کرده و ساختار کل بدن را می‌سازد. این عمل به شما اجازه‌ی بلند کردن وزنه‌های سنگین‌تر در تمرینات را می‌دهد.

**بازگشت بدون درد!** محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافتند هنگامی که افراد از ۱۰ هفته برنامه‌ی تمرینی ناحیه‌ی کمر پیروی کردند، ۳۰ درصد درد کمتری را در ناحیه‌ی کمر تجربه کردند.

# با عضلات خود آشنا شوید

## عضلات شکم

شک نداشته باشید که مشهورترین عضله‌ی شکمی، عضله‌ی راست شکم [1] می‌باشد، که همچنین به عنوان عضلات شش تکه نیز شناخته شده است. برخلاف این نام مستعار، این عضله از هشت قسمت متفاوت که با یک بافت همبند به نام فاشیا [A] به یکدیگر متصل شده‌اند، تشکیل شده است. این عضله یکی از عضلاتی است که در مقابل عضلات ناحیه‌ی کمر برای جلوگیری از باز کردن تنه مقاومت کرده و به ثبات ستون مهره‌ای کمک می‌کند. وظیفه‌ی دیگر این عضله کشیدن تنه به سمت لگن می‌باشد (خم کردن تنه)؛ بنابراین مشخص می‌شود که چرا این عضله در تمریناتی مانند دراز و نشست و یا کرانچ تقویت می‌شود. اگرچه بهترین روش برای تمرین دادن عضلات راست شکمی و همچنین عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن، تمرینات ثبات دهنده‌ی ستون مهره‌ها از قبیل تمرینات پلانک و پلانک به پهلو می‌باشد. عضلات شکمی اطراف تنه، عضلات مورب خارجی [2] و مورب داخلی [3] شکم می‌باشند. این عضلات به خم کردن جانبی تنه، چرخش تنه به سمت راست و چپ کمک کرده و شاید در واقع مهم‌ترین وظیفه‌ی آن مقاومت تنه در مقابل چرخش باشد. بنابراین تمریناتی مانند چاب به صورت رالو زده این عضلات را تمرین می‌دهد.



## عضلات لگن

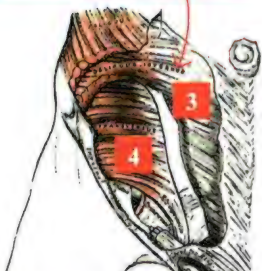
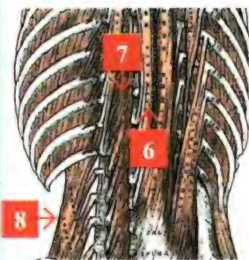
گروه عضلانی که در قسمت قدامی لگن قرار دارد به عنوان عضلات خم کننده ران [5] شناخته شده‌اند. این عضلات نقش قابل توجهی را در قدرتمند کردن عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن بازی می‌کنند. دلیل آن صدا این عضلات است که بر روی لگن و ستون مهره‌ها، ناحیه‌ای که ممکن است شما آن را ناحیه‌ی گلفی مرکزی بدن بنامید، قرار دارد. عضلات ریسادی باعث خم کردن ران می‌شوند. ولی عضلات اصلی خم کننده‌ی ران، کشنده‌ی پهن نیام [B]، عضله سوپر [C] و عضله‌ی خاصه‌ای [D] می‌باشند. همان‌طور که از نام این عضلات پیداست، این عضلات به شما اجازه می‌دهد تا ران خود را خم کنید برای درگ چتر. تصور کنید که در حالت خوابیده به پشت، ران‌ها را به سمت سینه سلاخی کنید.



## عضلات ناحیه‌ی کمر

در ناحیه‌ی کمر تعدادی عضله وجود دارد که به تقویت ناحیه‌ی مرکزی بدن کمک می‌کنند، اما به جهت سهولت کار، عضلات اصلی راست کشنده ستون مهره‌ها [6]، عضلات چندسر [7] و مربع کمری [8] را نشان داده‌ایم. در مجموع، این عضلات به حفظ ثبات ستون مهره‌ها کمک کرده و همچنین باعث باز کردن تنه به سمت عقب و یا پهلو می‌شوند. بهترین تمرین برای این عضلات، تمرینات پایداری از قبیل پلانک، پلانک به پهلو و حرکت کبری در وضعیت خوابیده به شکم و یا هر تمرینی که نیاز به خم کردن و یا کشیدن دارد، می‌باشد.

به علاوه حتی اگر عضله‌ی سرینی خود را همان‌طور که در فصل نهم بیان شد تقویت کرده باشید، در اینجا نیز تقویت می‌شود زیرا این عضله‌ی بوسیله‌ی یک بافت همبند به ناحیه‌ی کمر متصل شده و بنابراین با فعالیت دیگر عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن نیز در ارتباط می‌باشد.



عضله‌ی عمقی شکم، عضله‌ی عرضی شکم [4] می‌باشد. این عضله در زیر عضله‌ی راست شکمی قرار داشته و وظیفه‌ی آن کشیدن دیواره‌ی شکم به داخل می‌باشد. مانند هنگامی که یک عمل دم عمیق (کشیدن به درون روده) را انجام می‌دهید.



در این فصل، بیش از ۱۰۰ تمرین که عضلات ناحیه ی مرکزی شما را هدف قرار داده، ارائه شده است. در سرتاسر این بخش، تمریناتی که با عنوان حرکات اصلی نام گذاری شده اند باید بیشتر مورد توجه قرار گیرند. هنگامی که شما بتوانید در انجام این گونه تمرینات ماهر شوید، توانایی انجام تمرینات متنوع به صورت بدون نقص را نیز خواهید داشت.

#### تمرینات پایداری

این تمرینات ثبات ستون مهره ای شما را بهبود می بخشد. این تمرینات برای سلامتی ناحیه ی کمر و به اوج رسیدن در تمرینات ورزشی ضروری می باشند. اما نگران نباشید: تمرینات پایداری همچنین در فعالیت عضلات شکمی برای ساختن عضلات شش تکه نیز بسیار مؤثر می باشند.

#### حرکت اصلی

##### پلانک (حرکت پل به شکم)

- وضعیت شای روی زمین را به خود گرفته و به جای این که وزن بدن را با روی کف دستان بیدارید، آن را با خم کردن آرنج ها، به روی ساعد منتقل کنید.
- بدن شما باید از سر تا پا در یک خط صاف قرار گیرد.
- عضلات شکم و شیبگاه را منقبض کنید.
- این وضعیت را به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کرده و در طول تمرین به طور عمیق عمل تنفس را انجام دهید.





## اشتباه عضلانی

تصور شما این است که حرکات کرانچ باعث لاغری بدن می شوند

محققان دانشگاه ویرجینا دریافتند که انجام ۲۵۰۰۰۰ حرکت کرانچ باعث سوزاندن فقط ۰/۳ کیلوگرم از چربی های بدن می شود. در این مطالعه آزمودنی ها حرکت کرانچ را روزی ۱۰۰ بار و به مدت ۷ سال انجام دادند. بهترین راه برای چربی سوزی هنگام تمرین، استفاده از تمریناتی است که در آن قسمت تحتانی بدن و عضلات پشت در آن درگیر باشند و دلیل این کار درگیری بیشتر عضلات و سوزاندن کالری بیشتر است.

## اگر شما نمی توانید حرکت پلانک را برای ۳۰ ثانیه

**نگه دارید، این تمرین را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه تحمل کرده، سپس ۵ ثانیه استراحت کنید و دوباره حرکت را تا جایی که مجموع مدت زمان شما به ۳۰ ثانیه برسد، تکرار کنید.** هر بار که این تمرین را انجام می دهید، سعی کنید مدت زمان بیشتری آن را نگه دارید، تا جایی که بتوانید حرکت را ۳۰ ثانیه تحمل کنید و سپس به سراغ انجام دیگر تمرینات پلانک بروید.



آرنج ها باید مستقیماً در زیر شانه ها باشند.

اگر شما یک چوب دستی را بر روی پشتتان قرار دهید، چوب باید با سر، قسمت فوقانی پشت و نشیمنگاه در تماس باشد.

نشیمنگاه ها را به یکدیگر فشار دهید.

### تمرین شماره ۱ پلانک ۴۵ درجه

- ساعدها را بجای زمین، روی یک میز قرار دهید.

این تمرین به دلیل این که وزن پاها بوسیله‌ی زمین تحمل می‌شود، آسان تر می‌باشد.



زاویه بین بازو و تنه شما باید ۹۰ درجه باشد.

### تمرین شماره ۲ پلانک به صورت زانو زده

- به جای اینکه تمرین را با پاهای کشیده و صاف انجام دهید، زانوها را خم کرده و برای حمایت بدن روی زمین قرار دهید، سپس حرکت پلانک را انجام دهید.

بدنتان باید از شانه تا زانو در یک خط مستقیم قرار داشته باشد.



### تمرین شماره ۳ پلانک با پاهای بالا گذاشته شده

- هردوپا را روی یک میز قرار داده و حرکت پلانک را انجام دهید.

بالا قرار دادن پاها در این تمرین باعث سخت تر شدن حرکت می‌شود.



### تمرین شماره ۴ پلانک به صورت بالا گذاشتن یک پا

- یک پا را روی میز قرار داده و پای دیگر را با فاصله‌ی چند سانتی متر بالای پای دیگر نگه دارید. سپس حرکت پلانک را انجام دهید.



### تمرین شماره ۵ پلانک با دستان باز شده

- وزن بدن خود را روی دستان خود قرار داده (مانند وضعیت شنا) و آن‌ها را ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر جلوتر از شانه‌های خود قرار دهید. سپس این وضعیت را حفظ کنید.



قرار دادن دست‌ها در جلوی بدن باعث افزایش فشار تمرین می‌شود.

### تمرین شماره ۶ پلانک پا باز به صورت بالا کشیدن یک پا

- پاها را به سمت خارج حرکت داده به صورتی که فاصله‌ی بین دوپا بیشتر از عرض شانه‌ها شود، یکی از پاها را چند سانتی متر از زمین بلند کرده و در همین وضعیت نگه دارید. سپس حرکت پلانک را انجام دهید.



### تمرین شماره ۸

#### پلانک پا باز به صورت بالا آوردن دست و پای مخالف

- پاها را به سمت خارج حرکت داده به صورتی که فاصله ی بین دوتا بیشتر از عرض شانه ها شود.
- دست راست و پای چپ را به صورت کشیده از روی زمین بلند کرده و این وضعیت را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

هنگامی که دست و پایتان را بالا می کشید، تمرکز کنید تا هیپ ها و تنه را در این وضعیت نگه دارید.



### تمرین شماره ۷

#### پلانک پا باز با بالا کشیدن یک دست به صورت مورب

- پاها را به سمت خارج حرکت داده به صورتی که فاصله ی بین دو پا بیشتر از عرض شانه ها شود.
- یکی از دست ها را بالا آورده و آن را به صورتی که شست در نقطه ی بالایی دست باشد به صورت اریب با تنه نگه دارید.
- این وضعیت را ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید.



### تمرین شماره ۱۰

#### پلانک روی توپ سوئیسی و پاها روی نیمکت

- ساعدها را روی توپ سوئیسی و پاها را روی میز قرار داده و حرکت پلانک را انجام دهید.

قرار دادن پاها روی نیمکت باعث می شود که پاهای شما با آرنج ها در یک راستا قرار گیرند مانند هنگامی که حرکت را روی زمین انجام می دهید با این تفاوت که به دلیل قرارگیری دست ها روی توپ سوئیسی حرکت سخت تر می شود.



### تمرین شماره ۹

#### پلانک روی توپ سوئیسی

- ساعدها را روی توپ سوئیسی قرار داده و حرکت پلانک را انجام دهید.

#### دو برابر فشار بیشتر بر روی عضلات شکم

محققان کانادایی دریافتند که انجام حرکت پلانک روی توپ سوئیسی، عضلات شکم را دو برابر بیشتر نسبت به هنگامی که حرکت روی زمین اجرا می شود، تحت فشار قرار می گیرند.





## حرکت اصلی چهار دست و پا



A

- بدون حرکت کمرتان به بالا یا چرخش آن، عضلات شکم خود را منقبض کرده و این وضعیت را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید. در طول تمرین نیز نفس عمیق بکشید.

- کف دو دست و دو زانوی خود را روی زمین قرار دهید. فاصله‌ی بین دو کف دست باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد.
- عضلات شکم و کمر خود را در حالت استراحت نگه دارید.

## تمرین شماره ۱ تاب دادن یک پا به سمت داخل و خارج

A

- وضعیت تمرین قبلی را به خود گرفته و بدون این‌که کمرتان تکان بخورد زانوی پای چپ را از زمین جدا کرده و تا جایی که می‌توانید به سمت سینه بالا بکشید (احتمال دارد زانوی شما به سمت بالا حرکت چندان زیادی نداشته باشد).

B

- بدون حرکت دادن هیپ و حفظ وضعیت زانو، ران‌تان را از بدن دور کنید.

C

- پایتان را تا جایی که با تنه در یک راستا قرار گیرد به سمت عقب باز کنید. این یک تکرار محسوب می‌شود.





## درد را از پشتتان دور کنید

ممکن است حرکت شتر گربه خنده دار به نظر آید ولی این حرکت باعث خم و باز شدن آهسته‌ی مهره‌های کمر در دامنه‌ی حرکتی خاص شده و یک روش عالی برای آماده کردن عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن برای هر فعالیتی است. همچنین این حرکت باعث جلوگیری از ابتلا به یک ناهنجاری در پشت که در آن عصب‌های نخاع از کانال خود در ناحیه‌ی کمر بیرون می‌زنند می‌شود. این حرکت به نگه‌داری اعصاب در ناحیه‌ی کمر کمک کرده و از ابتلا به دیسک کمر نیز جلوگیری می‌کند.

این حرکت را ۵ الی ۱۰ تکرار انجام دهید.

## تمرین شماره ۳ بلند کردن دست و پای مخالف در وضعیت چهار دست و پا (حرکت پرنده سگ)

- حرکت چهار دست و پا به خود گرفته و با منقبض کردن عضلات شکم، دست راست و پای چپتان را تا جایی که با بدن در یک خط قرار گیرند، بالا بیاورید. این وضعیت را ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را با دست و پای دیگر انجام دهید.



## شتر گربه

- وضعیت چهار دست و پا به خود بگیرید.
- به‌طور ملایم به کمرتان قوس داده و سرتان را بین شانه‌ها برده و پشتتان را به سمت بالا بکشید به شکلی که ستون فقرات به حالت مدور در آید. این یک تکرار محسوب می‌شود.
- به آرامی حرکت را به سمت بالا و پایین انجام دهید.



## تمرین شماره ۲

### چهار دست و پا با بالا آوردن یک پا

- وضعیت چهار دست و پا به خود گرفته و بدون حرکت دادن کمر، پای چپ خود را بالا آورده و آن را صاف کنید. در این حالت پای چپتان باید با بالا تنه در یک راستا قرار گیرد. این وضعیت را ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را با پای دیگر انجام دهید.



## بالا آوردن دست و پای مخالف روی توپ سوئیسی

- با شکم بر روی توپ سوئیسی بخوابید.
- هر دو پا و دست شما باید بر روی زمین باشند.
- با منقبض کردن عضلات شکم، پای چپ و دست راست خود را بلند کرده و آن را به‌طوری که با بدن در یک راستا قرار گیرند، بالا بیاورید.
- این وضعیت را برای چند ثانیه حفظ کرده و بعد از آن به وضعیت اولیه بازگردید.



## حرکت اصلی پلانک از پهلو

A

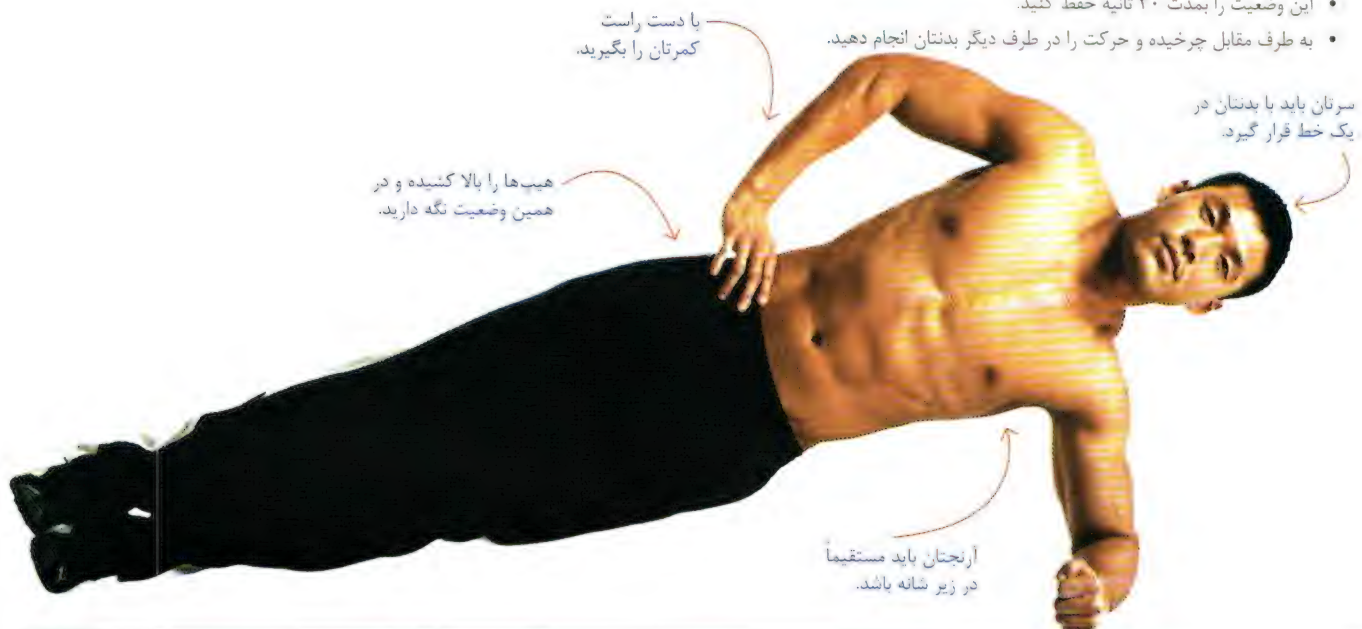
- بر روی قسمت چپ بدنتان به صورتی که زانوها صاف هستند، بخوابید.
- آرنج و ساعد چپتان را به عنوان تکیه‌گاه بر روی زمین قرار داده و بدنتان را بالا ببرید.

B

- عضلات شکمتان را منقبض کنید به صورتی که انگار به روده هایتان منگنه شده‌اند.
- هیب‌ها را به صورتی که بدنتان از مچ پا تا شانه‌ها در یک خط قرار گیرند، بالا بیاورید.
- در طول تمرین نفس عمیق بکشید.
- این وضعیت را بمدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید.
- به طرف مقابل چرخیده و حرکت را در طرف دیگر بدنتان انجام دهید.

## اگر شما نمی‌توانید حرکت پلانک از پهلو را برای مدت زمان

۳۰ ثانیه نگه دارید، این تمرین را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه تحمل کرده سپس ۵ ثانیه استراحت کنید و دوباره حرکت را تا جایی که مجموع مدت زمان شما به ۳۰ ثانیه برسد، تکرار کنید. هر بار که این تمرین را انجام می‌دهید سعی کنید مدت زمان بیشتری آن را نگه دارید تا جایی که بتوانید حرکت را ۳۰ ثانیه تحمل کنید.





### تمرین شماره ۱۰

#### پلانک از پهلو تعدیل شده

- وضعیت پلانک از پهلو را به صورتی که زانوها را ۹۰ درجه خم کرده‌اید به خود گرفته و حرکت را در این وضعیت انجام دهید.

حجم کردن زانوها باعث کاهش مقدار وزنی که شما باید تحمل کنید شده و تمرین را آسان‌تر می‌سازد.



### تمرین شماره ۲

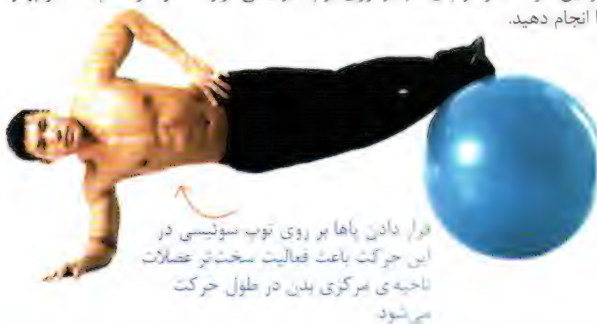
#### پلانک از پهلو به صورت غلتیده

- حرکت پلانک از پهلو را بر روی دست و پای راست به مدت ۱ تا ۲ ثانیه حفظ کرده، سپس چرخیده و حرکت پلانک اصلی را بخود بگیرید. این وضعیت را نیز به مدت ۱ تا ۲ ثانیه حفظ کرده و دوباره غلتیده و حرکت پلانک از پهلو را این بار روی سمت چپ بدن خود انجام دهید.

### تمرین شماره ۴

#### پلانک از پهلو با قرار دادن پاها بر روی توپ سوئیسی

- در این حرکت هر دو پای خود را روی توپ سوئیسی قرار داده و حرکت پلانک از پهلو را انجام دهید.



قرار دادن پاها بر روی توپ سوئیسی در این حرکت باعث فعالیت بیشتر عضلات ناحیه مرکزی بدن در طول حرکت می‌شود.

### تمرین شماره ۳

#### پلانک از پهلو با قرار دادن پاها بر روی نیمکت

- هر دو پا را بر روی یک نیمکت قرار داده و حرکت پلانک از پهلو را انجام دهید.



بالا گذاشتن پاها در این تمرین باعث افزایش دشواری حرکت می‌شود.

### حرکت شماره ۶

#### پلانک از پهلو با جمع کردن زانو

- وضعیت پلانک به پهلو به خود بگیرید. پای زیرین را به سمت سینه نزدیک کرده و نگه دارید.



هیپ‌ها را به سمت جلو و عقب حرکت دهید.

### تمرین شماره ۵

#### پلانک از پهلو به صورت تک پا

- پای بالایی خود را تا جایی که می‌توانید بالا آورده و در طول حرکت در همین وضعیت نگه دارید. سپس حرکت پلانک از پهلو را با حفظ این وضعیت انجام دهید.



عضلات ناحیه مرکزی را محکم نگه دارید.

## تمرین شماره ۷

### پلانک از پهلو با بردن یک دست در زیر بدن

- وضعیت حرکت پلانک از پهلو را بخود بگیرید. دست سمتی که بالا قرار دارد را بلند کرده به طوری که عمود بر زمین شود.
- همان دست را به زیر سینه‌ی خود برده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید. توجه داشته باشید هنگامی که دست خود را به زیر بدن می‌برید باید تنه‌ی خود را نیز هم‌زمان به همان سمت بچرخانید.



## تمرین شماره ۸

### پلانک از پهلو پلایومتریک

- وضعیت پلانک از پهلو به خود بگیرید. سپس پایی که بالا قرار دارد را بلند کرده و با سرعت یکسان به جلو و عقب ببرید.

به جلو و عقب بردن پا در این تمرین باعث افزایش درگیری عضلات ناحیه مرکزی بدن و استابلایزهای این ناحیه می‌شود.

شما قبل از انجام این تمرین باید توانایی نگهداری حرکت پلانک از پهلو را به مدت ۶۰ ثانیه داشته باشید.



## تمرین شماره ۹

### پلانک از پهلو به همراه حرکت پارویی

- دستگیره‌ی یک دستگاه سیم‌کش را با دست چپتان از قسمت پایینی آن گرفته و با سمت راست بدن خود حرکت پلانک از پهلو را انجام دهید.
- عضلات ناحیه مرکزی را منقبض کنید.

- آرنج دست راست خود را خم کرده و سیم‌کش را به سمت دنده‌های قفسه‌ی سینه‌ی خود بکشید.
- وضعیت پلانک از پهلو را حفظ کرده سپس به آرامی دست چپتان را صاف کنید. این یک تکرار محسوب می‌شود.



مقاومت متناسب با چرخش هیپ‌ها و شانه‌ها را انتخاب کنید.

دستتان باید صاف باشد.

کابل باید کشیده باشد.

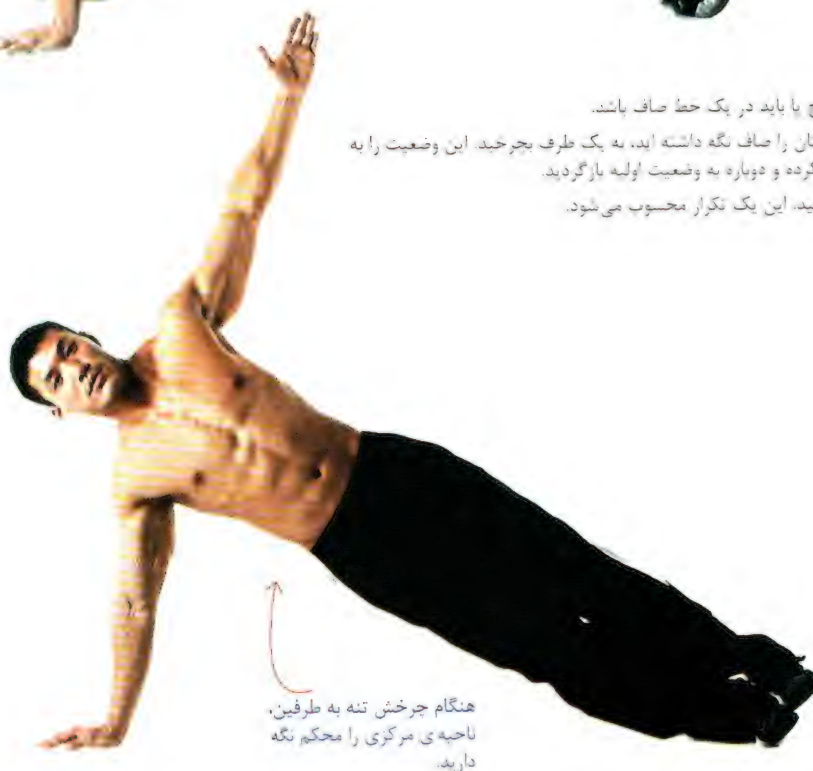
## حرکت پایداری به شکل T

- وضعیت شای روی زمین را به خود بگیرید.



- بدن شما از سر تا مخ پا باید در یک خط صاف باشد.

- به صورتی که دستانتان را صاف نگه داشته اید، به یک طرف بچرخید. این وضعیت را به مدت ۳ ثانیه حفظ کرده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.
- به سمت دیگر بچرخید، این یک تکرار محسوب می شود.



## آیا قصد اندازه گیری دارید؟

محققان فنلاندی دریافتند که افراد با استقامت ضعیف در عضلات ناحیه ی کمر، ۳/۴ برابر نسبت به افراد با استقامت خوب در ناحیه ی کمر بیشتر دچار مشکلات ناحیه ی کمری می شوند. همانطور که مشخص است، تست پلانک به پهلوی، بهترین روش برای اندازه گیری استقامت این ناحیه می باشد. به سادگی حرکت پلانک به پهلوی را تا جایی که می توانید بدون رها کردن لگن و یا شل کردن آن، نگه دارید. امتیاز خوب: ۶ ثانیه. اگر شما نمی توانید به صورت استاندارد این حرکت را انجام دهید، بر روی عضلات ناحیه ی مرکزی بدن تان تمرکز بیشتری کنید.



## حرکت اصلی بالا رفتن از کوه

A

- وضعیت شای روی زمین را بخود بگیرید.



B

- پای چپتان را از روی زمین بلند کرده و زانوی آن پا را به آرامی به طرف سینه نزدیک کنید.
- به وضعیت اولیه باز گردید.
- این حرکت را به صورت متناوب و بمدت ۳۰ ثانیه انجام دهید.



### تمرین شماره ۱

**بالا رفتن از کوه با قرار دادن دست‌ها روی نیمکت**

- دستانتان را روی نیمکت قرار داده و حرکت بالا رفتن از کوه را به‌طور متناوب انجام دهید.



### تمرین شماره ۲

**بالا رفتن از کوه با قرار دادن دست‌ها روی مدیسینبال**

- حرکت بالا رفتن از کوه را به‌صورتی که دستان خود را روی یک مدیسینبال قرار داده‌اید، انجام دهید.



### تمرین شماره ۳

**بالا رفتن از کوه با قرار دادن دست‌ها روی توپ سوئیسی**

- دست‌ها را روی توپ سوئیسی قرار داده و حرکت بالا رفتن از کوه را در این وضعیت انجام دهید.



### تمرین شماره ۴

**بالا رفتن از کوه با قرار دادن پاها بر روی ولساید**

- دو ولساید را در زیر پاها قرار داده و حرکت بالا رفتن از کوه را انجام دهید.



### تمرین شماره ۵

**بالا رفتن از کوه به‌صورت متقاطع (صلیبی)**

- حرکت بالا رفتن از کوه را انجام داده و به‌جای این که پای خود را به طرف سینه ببرید، آن را به



### تمرین شماره ۶

**بالا رفتن از کوه به‌صورت متقاطع به‌همراه قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی**

- تمرین قبلی را به‌صورتی که یک پای خود را روی توپ سوئیسی قرار داده‌اید، انجام دهید.



## حرکت اصلی باز و بسته کردن پاها بر روی توپ سوئیسی (جک نایف بر روی توپ سوئیسی)

- ساق پاها را روی توپ سوئیسی قرار داده و وضعیت شنای روی زمین به خود بگیرید.

- بدون تغییر در وضعیت کمرتان، توپ سوئیسی را با فشار پاها به سمت جلو بکشید.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

## تمرین جک نایف یک پا روی توپ سوئیسی

- این تمرین را مانند تمرین قبیل اما با یک پا انجام دهید. یک پا را در هوا نگه داشته و با پای دیگر توپ را به سمت جلو بکشید.

- ابتدا تکرارهای یک پا را انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.





## اشتباه عضلانی

### شما تمرینات

### پایداری را انجام

### نمی‌دهید.

برای سال‌ها، دانشمندان فکر می‌کردند که عملکرد اصلی عضلات شکمی خم کردن ستون مهره‌ها می‌باشد. این حالت هنگامی است که شما در حرکت دراز و نشست کمر خود را قوس می‌دهید (گرد می‌کنید). اما در واقع عملکرد اصلی عضلات شکمی ثبات و پایداری ستون مهره‌ها و در واقع جلوگیری از خم کردن آن‌ها می‌باشد. در حقیقت این عضلات دلیل صاف نگه داشته شدن تنه در مقابل نیروی جاذبه می‌باشد. بنابراین، تمرینات پایداری مانند این تمرین، بهترین راه برای تمرین دادن عضلات ناحیه مرکزی می‌باشد.

این تمرین باعث افزایش قدرت تمام عضلات شکم شما در مرحله‌ی اول (بلند شدن ابتدایی) حرکت دراز و نشست می‌شود. همچنین این تمرین از وارد آمدن کوچکترین فشار به ستون مهره‌ها جلوگیری کرده و در عین حال استقامت عضلات شکم را نیز افزایش می‌دهد. این تمرین برای افرادی که قصد پیشگیری از آسیب‌های ستون مهره‌ها را دارند، بسیار ارزشمند است.



جانبی خود را بالا نگه دارید

هنگام بالا آوردن تنه، قوس کمرتان را حفظ کنید.

بالا کشیدن آرنج‌ها باعث سخت‌تر شدن تمرین می‌شود.



## حرکت اصلی

### دراز و نشست مک گیل (نیم خیز)

A

- به پشت روی زمین دراز بکشید. پای راست خود را صاف نگه داشته و پای چپ خود را از ناحیه‌ی زانو خم کنید.
- کف دستان خود را روی زمین و در زیر گودی کمر بگذارید (برای حفظ قوس کمر).

B

- بدون خم کردن کمر، شانه‌ها و سر را از روی زمین بلند کرده و بالا بیاورید و این وضعیت را ۷ الی ۸ ثانیه حفظ کنید. در طول حرکت نفس عمیق بکشید.
- ابتدا تمرین را با خم کردن یک پا انجام داده، سپس جای پاها را عوض نموده و تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

## تمرین شماره ۱

### دراز و نشست نیم خیز به همراه بلند کردن آرنج‌ها

- حرکت قبلی را با این تفاوت که در حین بالا آمدن آرنج‌های خود را نیز بلند می‌کنید، انجام دهید.

## غلطاندن توپ سوئیزی

A

- در جلوی یک توپ سوئیزی زانو زده و ساعدهای خود را بر روی توپ قرار دهید.



B

- به آرامی و تا جایی که دستان کاملاً صاف شوند توپ را به سمت جلو بغلطانید. قوس کمرتان را نیز حفظ کنید.
- با انقباض عضلات شکم توپ را عقب کشیده و به وضعیت اولیه بازگردید.



## غلطاندن هالتر

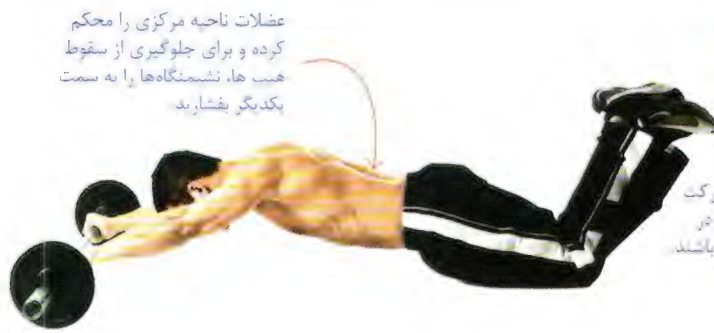
A

- یک هالتر را به صورتی که دو وزنه ۵ کیلویی را در دو سر آن قرار داده‌اید، در جلوی خود بگذارید.
- بر روی زمین زانو زده و هالتر را به صورتی که کف دستان رویه بدن باشد، بگیرید.
- در وضعیت شروع، شانه‌ها باید بالای هالتر باشند.



B

- به آرامی هالتر را تا جایی که دستان کاملاً صاف شوند، بغلطانید. در این وضعیت هیپ‌هایتان را به سمت پایین رها نکنید.
- با انقباض عضلات شکم هالتر را عقب کشیده و به وضعیت اولیه بازگردید.



### حرکت اصلی

#### سر خردن به سمت جلو با ولساید

(A)

- بر روی زمین زانو زده و دو ولساید را در زیر دستان خود قرار دهید.

وضعیت صحیح کمرتان را حفظ کنید.



(B)

- به آرامی ولسایدها را به سمت جلو برده و بدنتان را تا جایی که می‌توانید باز کنید.
- سپس با انقباض عضلات شکم، دستان را به عقب برده و در زیر شانه‌ها قرار دهید.



### تمرین

#### سر خردن با یک دست به سمت جلو با ولساید

(A)

- دو ولساید را در زیر دستان خود قرار داده و وضعیت شنا به خود بگیرید.

بدنتان باید از سر تا مچ پا در یک راستا باشد.



(B)

- با خم کردن آرنج دست چپ، بدنتان را پایین برده و همزمان دست راست را به سمت خارج ببرید.
- ولساید را به سمت جلو کشیده و بدنتان را تا جایی که می‌توانید باز کنید. در طول حرکت به لگن اجازه ندهید به سمت پایین حرکت کند.
- بدنتان باید در طول حرکت در یک راستا باشد.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.





## غلطیدن به پهلو روی توپ سوئیسی

A

- با قسمت فوقانی پشتتان بر روی توپ سوئیسی بخوابید.
- هیپ هایتان را بالا کشیده به صورتی که از شانه تا زانوها در یک خط صاف قرار داشته باشند.
- یک میله یا چوب جارو دستی را به صورتی که دستانتان به طرف خارج کشیده شده‌اند را در دست بگیرید.



B

- بدون رها کردن هیپ‌ها یا دستان، توپ را با قدم‌های کوتاه به سمت پهلو بچرخانید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را در سمت دیگر تکرار کنید.



## باز کردن تنه به سمت عقب به صورت ایستا (فیله ایستا)

A

- بر روی یک دستگاه فیله‌ی کمر قرار گرفته و پاهای خود را به رکاب آن تکیه دهید.
- بالاتنه‌ی خود را تا جایی که با پایین تنه در یک خط قرار گیرند، بالا بکشید. دست‌ها را به سمت پشت بدن برده و کتف‌ها را به سمت یکدیگر فشار دهید.
- این وضعیت را برای ۶۰ ثانیه یا اگر توانایی تحمل آن را ندارید تا سرحد ممکن حفظ کنید.



کف دستانتان را به سمت خارج بچرخانید. اگر می‌توانید شست دست‌ها را روبه بالا نگاه دارید.

کتف‌ها را به سمت یکدیگر فشار دهید.  
اندکی به کمرتان قوس دهید.

## کبری در وضعیت دمر

A

- به شکم روی زمین دراز کشیده و پاها را صاف کنید. دستانتان را نیز در کنار بدن و روی زمین بگذارید.

B

- عضلات سریبی و کمرتان را منقبض کرده و سر، سینه، دستان و پاها را از روی زمین بلند کنید. همزمان با این حرکت دستانتان را به سمت خارج چرخانده به صورتی که پوک شست در نقطه‌ای بالای دست قرار گیرد.
- در تمام مدت تمرین، ران‌های شما باید روی زمین باشند. این وضعیت را به مدت ۶۰ ثانیه حفظ کنید.

## اگر شما توانایی نگه‌داری این حرکت را

به مدت ۶۰ ثانیه ندارید، این تمرین را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه تحمل کرده سپس ۵ ثانیه استراحت کنید و دوباره حرکت را تا جایی که مجموع مدت زمان شما به ۶۰ ثانیه برسد، تکرار کنید. هریار که این تمرین را انجام می‌دهید سعی کنید مدت زمان بیشتری آن را نگه داشته تا جایی که بتوانید حرکت را ۶۰ ثانیه تحمل کنید. اگر تمرین برای شما آسان است می‌توانید دو دمبل را در دستان گرفته و حرکت را انجام دهید.

پاها را از روی زمین بلند کرده و در این وضعیت نگه دارید.

نشیمنگاه‌ها را به یکدیگر فشار دهید.



سینه را از روی زمین بلند کنید.

## پرس عضلات ناحیه مرکزی بدن با سیم کش

A

- یک دستگیره‌ی دستگاه سیم‌کش را از قسمت میانی دستگاه در حالی که کف دستانتان رویه بدن است، بگیرید.
- به صورتی که پای راستتان رویه دستگاه باشد بایستید. فاصله‌ی بین دوتا باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها و زانوها نیز اندکی خم باشند.
- یک گام به سمت بیرون برداشته به صورتی که سیم کش کشیده شود. دستگیره را در جلوی سینه نگه داشته و عضلات شکم را منقبض کنید.

B

- به آرامی دستان را در جلوی بدن صاف کرده و چند ثانیه مکث کنید. سپس به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.
- ابتدا تکرارهای یک سمت را به‌طور کامل انجام داده، سپس تغییر وضعیت دهید و تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.



## هدف این تمرین جلوگیری از چرخش می‌باشد.

اگر در طول تمرین شانه‌ها یا لگن شما بچرخند نشانه‌ی سنگین بودن وزنه‌ی انتخابی شما برای انجام این حرکت است. در طول حرکت باید شکم و عضلات سینه را منقبض کرده و شانه‌ها را به عقب ببرید.

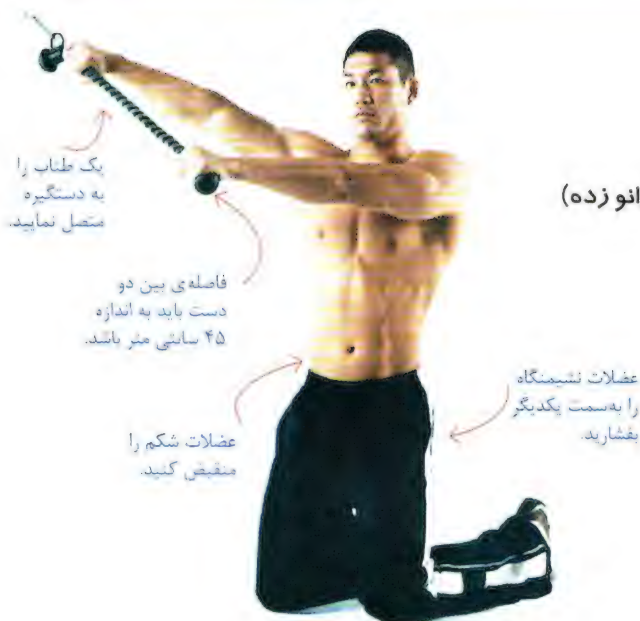


## حرکت اصلی

### کشیدن سیم کش به کنار بدن به صورت زانو زده (چاپ به صورت زانو زده)

A

- یک طناب را به قسمت بالایی دستگاه سیم کش متصل نموده و به صورتی که پای راست شما روبه دستگاه باشد، زانو بزنید.
- با دو دست خود طناب را بگیرید. برای این کار شانه‌های خود را به سمت جلو بچرخانید، اما تنه‌ی خود را صاف و مستقیم نگه دارید.



B

- بالا تنه‌ی خود را صاف نگه دارید و بدون حرکت دادن به آن، طناب را به سمت ران پای مخالف بکشید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.
- ابتدا تکرارهای تمرینی یک سمت از بدن را به طور کامل انجام داده و سپس تمرین را با سمت دیگر انجام دهید.



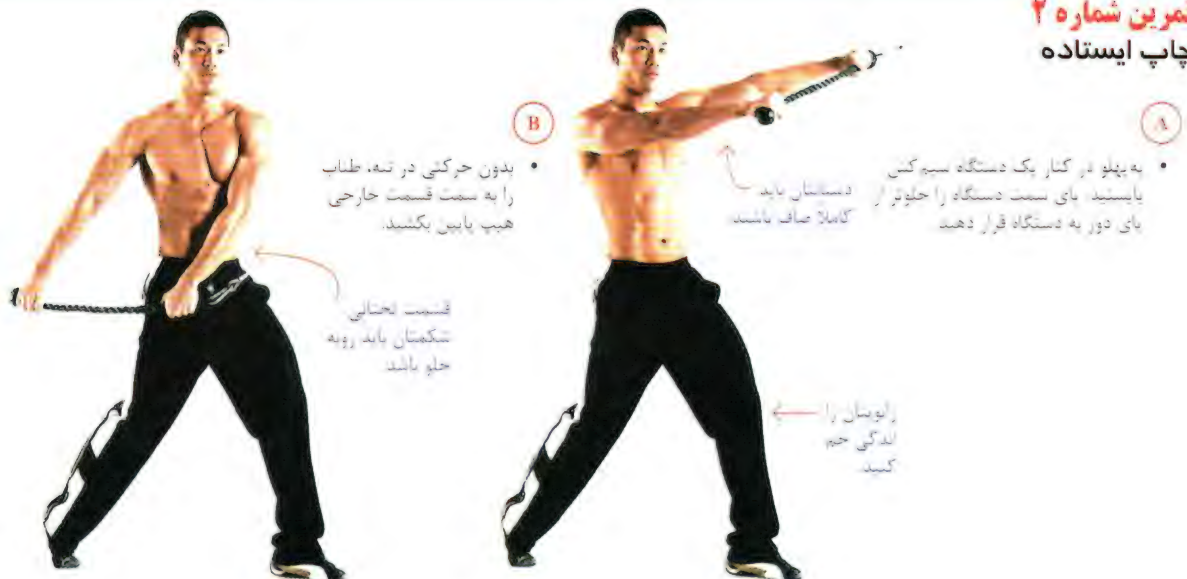




## تمرین شماره ۱ چاپ همراه با زانو زدن یک پا



## تمرین شماره ۲ چاپ ایستاده



## حرکت اصلی

### کشیدن سیم کش به کنار بدن به صورت زانو زده و معکوس (چاپ زانو زده معکوس)

A

- یک طناب را به قسمت پایینی دستگاه سیم کش متصل کنید. سپس به صورتی که طرف راست بدنتان رویه دستگاه سیم کش باشد زانو زده و با دو دست طناب را بگیرید.
- شانه‌ها را به سمت طناب چرخانده اما قسمت شکم و پایین تر از آن ناحیه باید رویه جلو باشند.
- بالاتنه‌ی خود را صاف نگه دارید.

B

- بدون حرکت دادن بالاتنه، طناب را به طرف شانه‌ی سمت چپ بکشید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.
- ابتدا تکرارهای تمرینی یک سمت از بدن را به‌طور کامل انجام داده و سپس تمرین را با سمت دیگر انجام دهید.



## تمرین شماره ۱

### چاپ معکوس به صورت زانو زده یک پا



## تمرین شماره ۲

### چاپ به صورت ایستاده و معکوس





## تمرینات چرخشی

این تمرینات باعث تقویت عضلات شکم مخصوصاً عضلات مورب شکمی میشود. همچنین در طول تمرین عضلات ناحیه‌ی لگن و کمر نیز فعال شده و تقویت می‌شوند. این تمرینات برای ورزش‌های تنیس، سافت بال یا گلف برای افزایش در برد پرتاب و یا تاب انفجاری، ایده آل است.

### حرکت اصلی چرخش روسی



- به صورتی که زانوهای خود را خم کرده‌اید بر روی زمین بنشینید.
- دستانتان را به صورت کشیده در جلوی بدن‌تان نگه داشته و کف دستانتان را به یکدیگر بچسبانید.
- بالاتنه را کمی به عقب برده به‌طوری که با سطح زمین زاویه‌ی ۴۵ درجه پیدا کند.



بدون بالا بردن یا پایین بردن تنه، بچرخید.

- عضلات شکم را منقبض کرده و تا جایی که می‌توانید به سمت چپ بچرخید.



- مکث کرده و سپس بالاتنه را به سمت راست بچرخانید.

# 10 تکرار

افرادی که در حین انجام این حرکت به موسیقی مورد علاقه‌ی خود گوش می‌دادند، توانستند ۱۰ تکرار بیشتر از هنگامی که حرکت را بدون گوش دادن به موسیقی تکرار کنند. این نتیجه حاصل تحقیقات دانشگاه چارلستون است.

## تمرین شماره ۱

### چرخش روسی با وزنه

(A)

- با دو دست، یک دیسک، صفحه و یا توب پلی را در جلوی بدن خود نگه دارید و وضعیت تمرین قبل را به خود بگیرید.



(B)

- عضلات ناحیه مرکزی را منقبض کرده و تنه را تا جایی که می‌توانید به سمت راست بچرخانید. کف پاها را بر روی زمین قرار دهید.



(C)

- تا جایی که می‌توانید به سمت چپ بچرخید.



## تمرین شماره ۲

### چرخش روسی به همراه بالا نگه داشتن پاها

(A)

- پاها را چند سانتی متر از روی زمین بلند کرده و در طول حرکت در این وضعیت نگه دارید.



(B)

- تنه را به سمت راست بچرخانید. پاها را رها نکنید.



(C)

- تنه را به سمت چپ بچرخانید.



### تمرین شماره ۳

#### چرخش روسی به همراه رکاب زدن

A

- پاها را تا جایی که موازی زمین شوند، بالا بکشید.
- به صورتی که پای چپتان را صاف نگه داشته اید، زانوی پای چپ را خم کرده و به سمت سینه نزدیک کنید و تنه را به سمت چپ بچرخانید. در طول حرکت پاها را روی زمین نگذارید.



B

- زانوی راست را خم کرده و تنه را به سمت راست بچرخانید.



### تمرین شماره ۴

#### چرخش روسی روی توپ سوئیسی

A

- با قسمت فوقانی و میانی پشت بر روی یک توپ سوئیسی بخوابید.
- هیپ‌ها را تا جایی که زانوهای و شانه‌ها در یک راستا قرار گیرند، بالا بکشید.
- دستان را در جلوی بدن به طوری که کف دستان رو به یکدیگر باشد، به صورت کاملاً صاف نگه دارید.



B

- عضلات ناحیه مرکزی را محکم کرده و بالاتنه را تا جایی که می‌توانید به سمت چپ بچرخانید.



C

- به وضعیت اولیه بازگشته و تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.



محققان دریافته‌اند هنگامی که تمرین چرخش روسی روی توپ سوئیسی انجام شود، قسمت میانی عضلات شکم به میزان ۴ برابر بیشتر نسبت به هنگامی که این تمرین بدون توپ سوئیسی اجرا می‌شود، تقویت می‌شوند.

هیپ‌ها را رها نکنید، اما به آن‌ها اجازه چرخش طبیعی را بدهید.



## حرکت اصلی

### حرکت دادن هیپ ها به صورت متقاطع

(A)

- به پشت روی زمین دراز کشیده و دستان را در کنار بدن به صورت کشیده نگه دارید.
- پاها را از روی زمین بلند کرده و زانو و ران ها را به میزان ۹۰ درجه خم کنید.

(B)

- عضلات شکم را منقبض کرده و پاهای خود را تا جایی که می توانید به سمت راست بدنمان پایین ببرید. توجه شود در طول تمرین شانه ها از روی زمین بلند نشوند.

(C)

- به وضعیت اولیه بازگشته و تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.

ران ها باید عمود بر زمین باشند.

این تمرین همچنین به عنوان حرکت چرخش پایین تنه روسی نیز خوانده می شود.

ساق ها باید موازی زمین باشند.

عضلات ناحیه مرکزی را منقبض کنید.

شانه ها از روی زمین بلند نشوند.



## تمرین

### حرکت دادن ران‌ها به صورت متقاطع بر روی توپ سوئیسی



- یک توپ سوئیسی را بین دو پا و قسمت تحتانی ران‌ها نگه دارید.



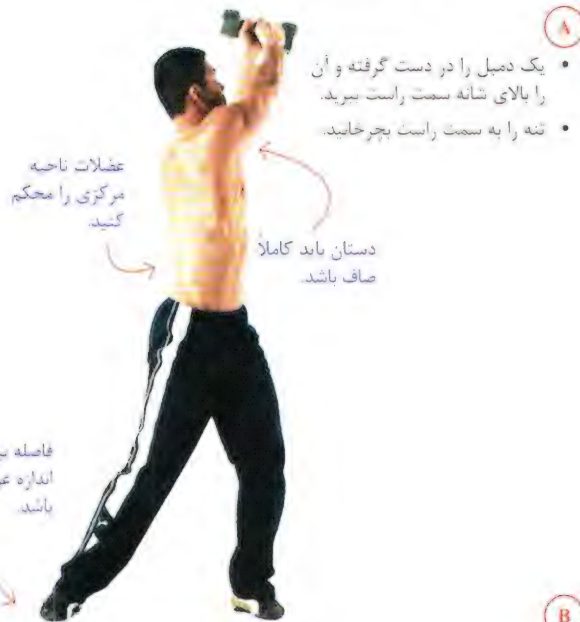
- عضلات ناحیه مرکزی را محکم کرده و پاها را تا جایی که می‌توانید به سمت چپ پایین ببرید.



- به وضعیت اولیه بازگشته و تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.

شانه‌ها را از روی زمین بلند نکنید

### کشیدن دمبل به کنار بدن (چاپ با دمبل)

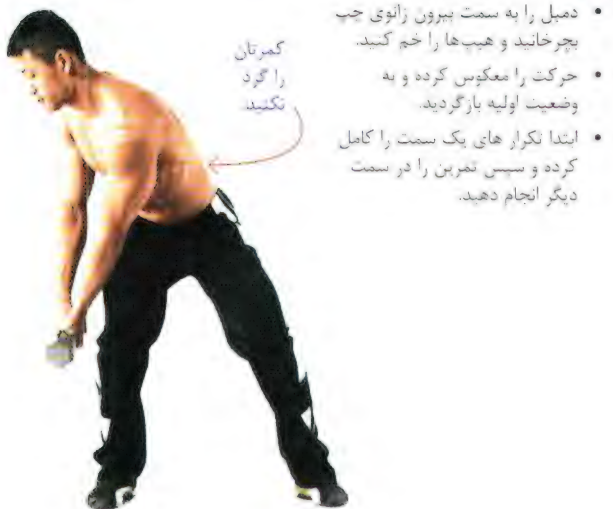


- یک دمبل را دو دست گرفته و آن را بالای شانه سمت راست ببرید.
- تنه را به سمت راست بچرخانید.

عضلات ناحیه مرکزی را محکم کنید.

دستان باید کاملاً صاف باشد.

فاصله بین دو پا به اندازه عرض شانه‌ها باشد.



- دمبل را به سمت بیرون زانوی چپ بچرخانید و هیپ‌ها را خم کنید.
- حرکت را معکوس کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.
- ابتدا تکرارهای یک سمت را کامل کرده و سپس تمرین را در سمت دیگر انجام دهید.

کمربتان را گرد نکنید.

تمرینات ناحیه‌ی مرکزی بدن از جمله پلانک و حرکت ران‌ها به صورت متقاطع برای سلامتی مفید هستند. محققان دانشگاه طب ورزشی دریافته‌اند که بسکتبال‌هایی که تمرینات ناحیه‌ی مرکزی بدن را قبل از شروع فصل مسابقات انجام دادند به میزان ۳۲ درصد کمتر از بسکتبال‌هایی که عضلات این قسمت از بدنشان ضعیف بوده و تمرینات این ناحیه را نیز انجام ندادند بودند، در ناحیه‌ی اندام تحتانی آسیب دیده‌اند. تقویت عضلات ثابت کننده لگن، پشت و ناحیه‌ی شکم باعث کم شدن میزان آسیب در ورزش می‌شود.



## پرتاب مدیسینبال به کنار بدن

A

- به صورتی که پای چپتان حدود یک متر با دیوار فاصله داشته باشد یک توپ طبی را در دست گرفته و بایستید.
- توپ را در سطح سینه‌ها با دستان صاف نگه داشته و تنه را به سمت راست بچرخانید.

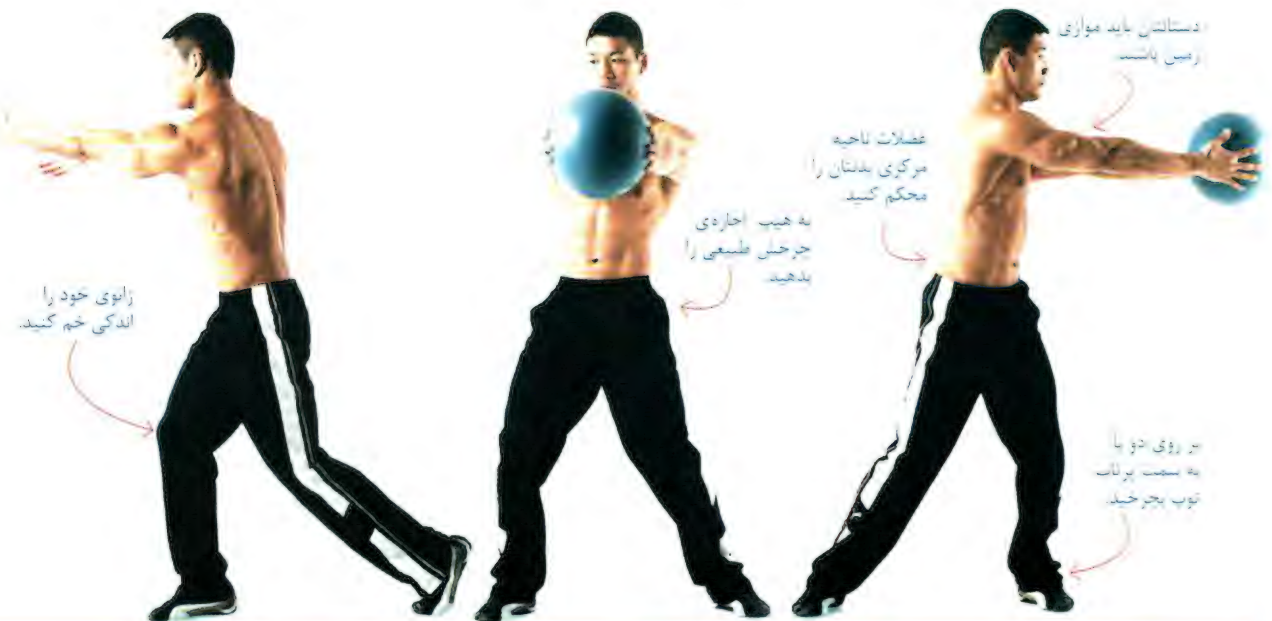
B

- به سرعت چرخیده و توپ را به طرف دیوار پرتاب کنید.
- اجازه دهید توپ زمین بخورد و سپس آن را برداشته و حرکت را تکرار کنید.
- ابتدا تکرارهای یک سمت را انجام داده و سپس تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.

# 30

## درصد

گلف بازاری که تمرینات چرخشی با توپ مدیسینبال را در طی ۱۱ هفته انجام می‌دادند، یک افزایش ۳۰ درصدی را در میزان کنترل پرتاب توپ گلف به درون چاله تجربه کردند.





## حرکت اصلی

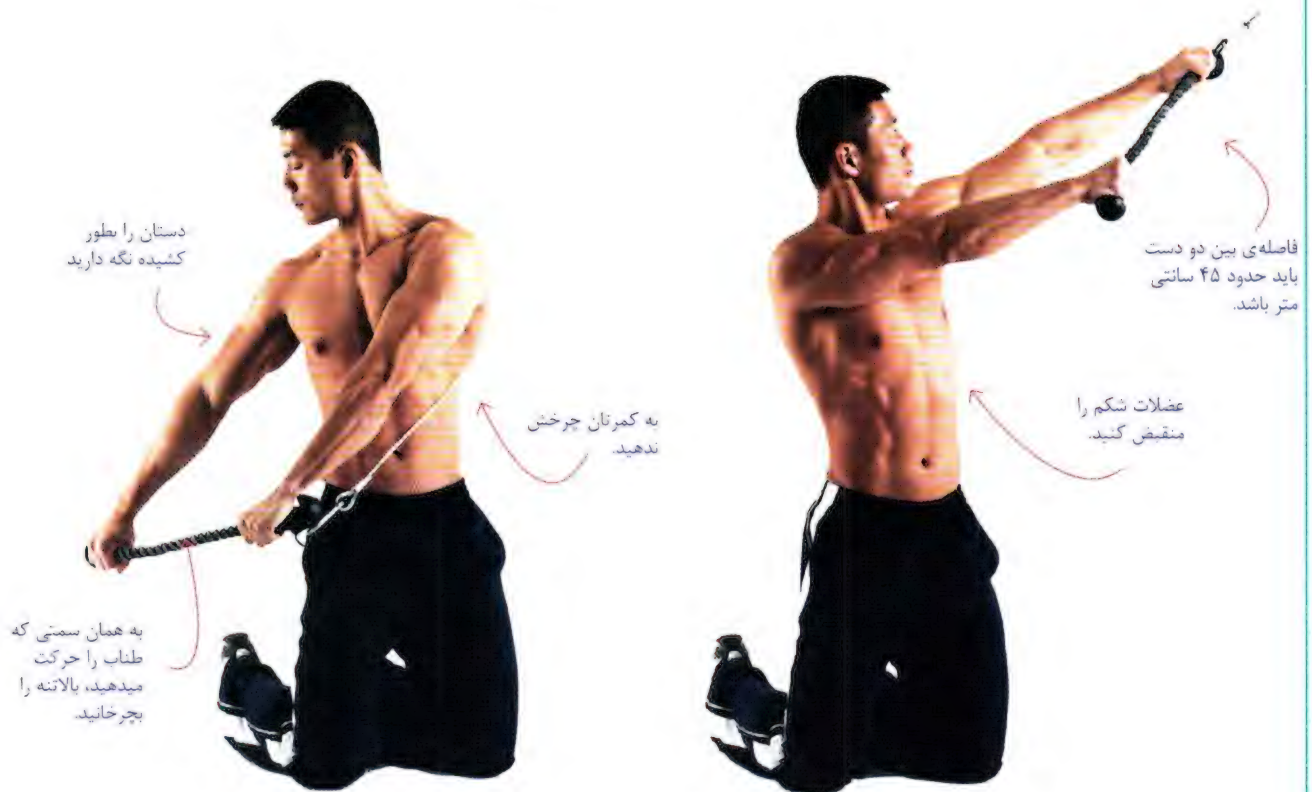
### چاپ همراه با چرخش و به صورت زانو زده

A

- یک طناب را به قسمت بالایی دستگاه سیم کش متصل نموده و به صورتی که پای چپتان رویه دستگاه باشد، زانو بزنید.
- بالاتنه را برای گرفتن طناب با دستان، به سمت دستگاه بچرخانید.

B

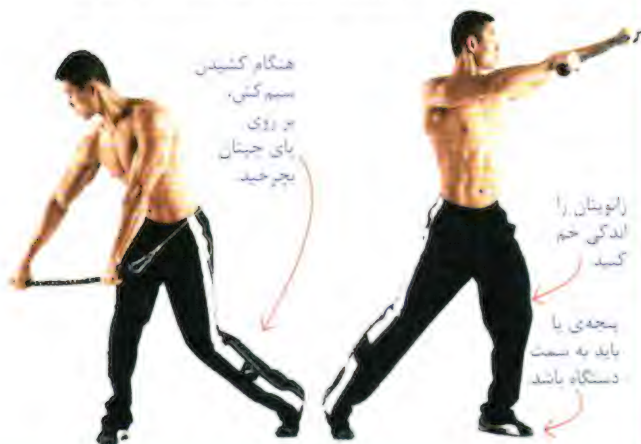
- وضعیت بدنتان را به شکل صحیح حفظ کنید.
- ابتدا طناب را به سمت پایین کشیده، سپس به طرف ران سمت راستان برده و همزمان بالاتنه را به همان سمت بچرخانید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.
- ابتدا تکرار های یک سمت را کامل کرده و سپس تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.



### تمرین شماره ۲

#### چاپ همراه با چرخش به صورت ایستاده

- وضعیت تمرین قبلی را به خود بگیرید. سپس هنگامی که سیم کش را به سمت پای راست پایین می کشید، به روی پای چپتان به طرف سمت راست بچرخید.



### تمرین شماره ۱

#### چاپ همراه با چرخش به صورت دوبخشی و ایستاده

- تمرین قبلی را به صورتی که ایستاده‌اید و پای روبه دستگاه را جلو گذاشته اید، انجام دهید.



### تمرین شماره ۳

#### چاپ همراه با چرخش به صورت زانو زدن با یک پا

- با پای دور به دستگاه زانو زده و پای نزدیک به دستگاه را ۹۰ درجه خم کرده و کف پا را بر روی زمین قرار دهید.
- طناب متصل به دستگاه را بگیرید.



## حرکت اصلی

### چاپ معکوس همراه با چرخش و به صورت زانو زده

A

- یک طناب را به قسمت پایینی یک دستگاه سیم کش متصل نموده و به صورتی که زانو بای چپ شما رویه دستگاه باشد، در کنار آن زانو بزنید.
- عضلات شکم را منقبض کرده و طناب را با دو دست بگیرید.
- شانه‌های شما باید به سمت دستگاه چرخیده و بالاتنه‌ی شما صاف باشد.

B

- ابتدا طناب را عقب کشیده سپس به سمت شانه‌ی سمت راست آورده و همزمان بالاتنه‌ی خود را به همان سمت بچرخانید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.





### تمرین شماره ۱

#### چاپ همراه با چرخش، به صورت ایستادن دو بخشی

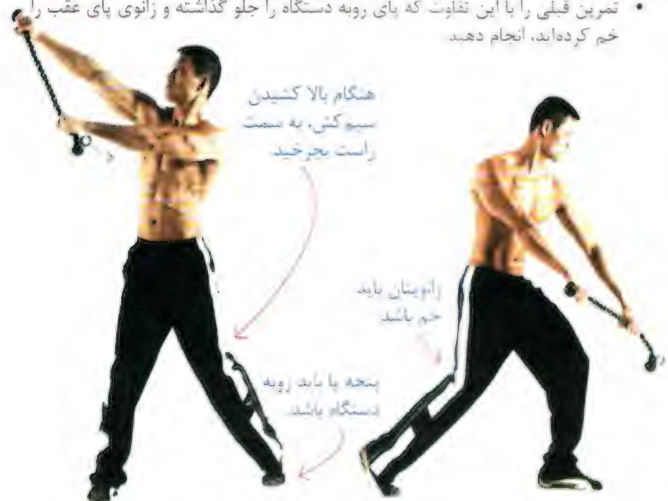
- تمرین قبلی را به صورت ایستاده و به نحوی که پای روبه دستگاه را عقب گذاشته و زانوی پای جلویی را مقداری خم کرده‌اید، انجام دهید.



### تمرین شماره ۲

#### چاپ همراه با چرخش، به صورت ایستاده

- تمرین قبلی را با این تفاوت که پای روبه دستگاه را جلو گذاشته و زانوی پای عقب را خم کرده‌اید، انجام دهید.



### تمرین شماره ۳

#### چاپ همراه با چرخش، به صورت زانو زدن با یک پا

- به صورتی که زانوی نزدیک به دستگاه را بر روی زمین و زانوی دور به دستگاه را ۹۰ درجه خم کرده‌اید، در کنار دستگاه سیم‌کش مستقر شوید.



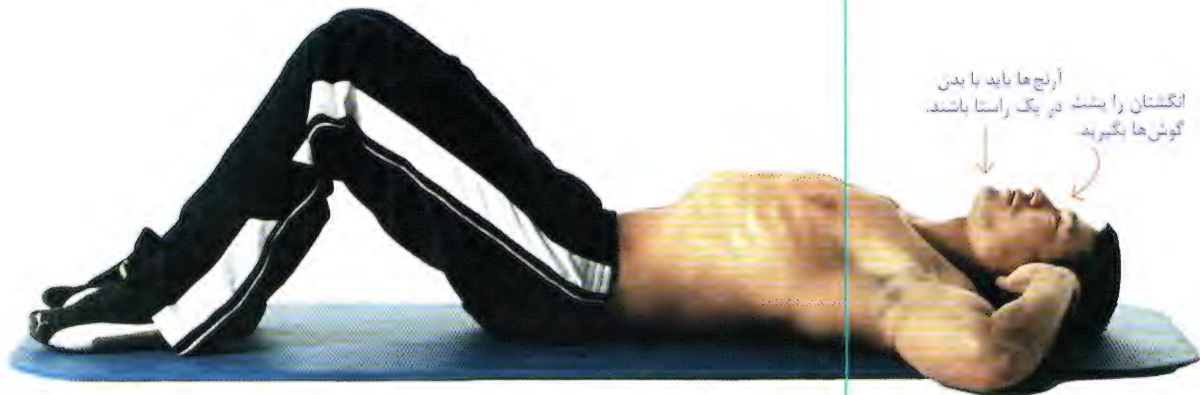
## تمرینات خم کردن تنه

این تمرینات عضلات راست شکمی، مورب داخلی و مورب خارجی شکم را هدف قرار می دهند.

### حرکت اصلی دراز و نشست

۸

- به صورتی که زانوهای خود را خم کرده اید به پشت روی زمین دراز بکشید.



## اشتباه عضلانی

شما تمرین دراز

و نشست را برای

محافظت از ناحیه ی

پشت انجام می دهید

در حالی که این تمرینات عضلات شکمی شما را خواهند ساخت، همچنین به گرد کردن ناحیه ی کمری شما به صورت مکرر نیاز دارد. این عمل می تواند باعث مشکلات ناحیه ی کمری در برخی از افراد و حتی بدتر از پیش از دوره ی صدمه شود. بنابراین اگر شما مستعد کمردرد هستید، باید از انجام این تمرین پرهیز کنید و به عنوان یک قانون کلی، تمرینات ثبات و پایداری ستون فقرات ناحیه ی مرکزی بدن را انجام دهید، از آنجایی که نشان داده شد که برای سلامتی ستون فقرات مفید می باشد.

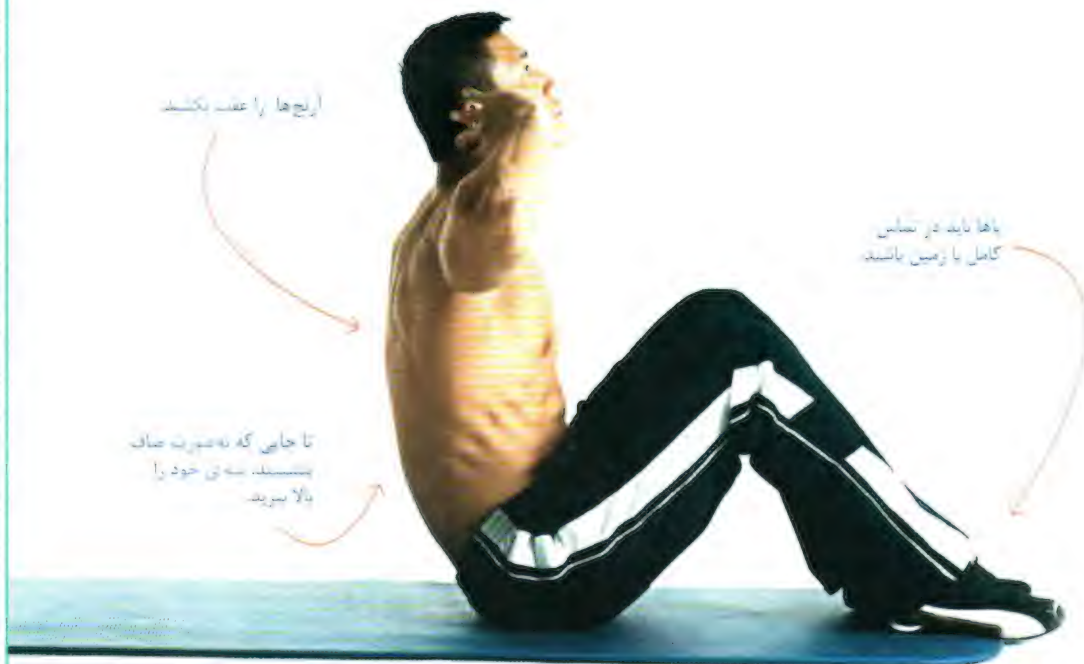
# 23

## درصد

براساس تحقیقات دانشگاه هاروارد، انجام ۳۰ دقیقه ای این تمرین در هفته باعث کاهش ۲۳ درصدی امراض قلبی در آینده می شود.

B

- تنه ی خود را تا جایی که به صورت صاف بنشینید، بالا بیاورید.
- حرکت را به صورت نرم و یکنواخت انجام دهید. اگر قادر به انجام یکنواخت تمرین نیستید و اجرای شما نامنظم است، از تمرینات متنوعی که آسان ترند استفاده کنید.
- تنه ی خود را به آرامی پایین ببرید.





### تمرین شماره ۱

#### دراز و نشست به صورت معکوس

- وضعیت نشسته‌ی دراز و نشست را به‌خود گرفته و بالا تنه را به آرامی پایین ببرید. سپس به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را دوباره تکرار کنید.

آرنج‌ها را به سمت عقب کشیده و نگه دارید.



در طول تمرین، سعی کنید با همان سرعتی که بالاتنه را پایین می‌برید، آن را بالا بیاورید. اگر در دامنه‌ای از حرکت، نتوانستید سرعت مورد نظر را حفظ کنید و بدن‌تان سقوط کرد نشانه‌ی ضعف عضلات در آن نقطه از حرکت است. برای تقویت عضلات آن ناحیه هنگامی که وارد دامنه‌ی این نقطه‌ی ضعیف شدید حرکت را به مدت ۵ ثانیه در این دامنه متوقف کنید.



### تمرین شماره ۲

#### دراز و نشست تعدیل شده

- دستانتان را به صورت کشیده در جلوی بدن خود نگه داشته و بدن‌تان را تا جایی که دستانتان تقریباً موازی زمین شوند، بالا بیاورید.



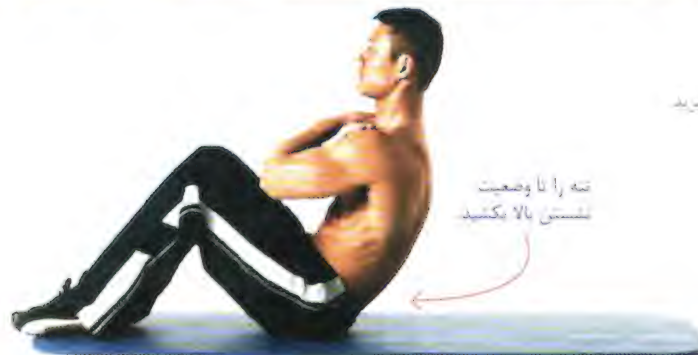
در تمام طول حرکت دستانتان باید موازی زمین باشند.



### تمرین شماره ۳

#### دراز و نشست با دستان ضربدری (صلیبی)

- حرکت دراز و نشست را به صورتی که دستانتان را به صورت ضربدری در جلوی بدن خود کشیده‌اید، انجام دهید.



تنه را تا وضعیت نشست بالا بکشید.

### تمرین شماره ۴

#### دراز و نشست با حمل وزنه

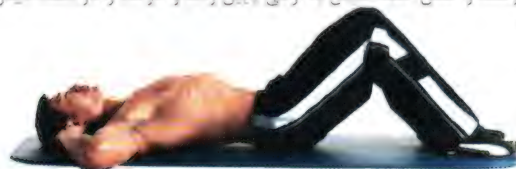
- حرکت دراز و نشست را به صورتی که یک وزنه را با دستان خود در نزدیکی سینه نگه داشته‌اید، انجام دهید.



### تمرین شماره ۵

#### دراز و نشست به صورت متناوب (چرخشی)

- به پشت روی زمین دراز کشیده و وضعیت دراز و نشست را بخود بگیرید. هنگامی که سینه را بالا می‌کشید به طرف راست چرخش کرده به صورتی که آرنج دست چپ زانوی سمت راست را لمس کند. سپس به آرامی پایین رفته و حرکت را در سمت دیگر انجام دهید.



### تمرین شماره ۶

#### دراز و نشست روی میز شیبدار به پایین

- به پشت روی یک میز شیبدار به سمت پایین خوابیده و پاها را در رکاب دستگاه محکم کنید.



- هنگام بالا کشیدن تنه، سرتان را به سمت جلو نکشید. اگر نمی‌توانید تمرین را به درستی انجام دهید نشانه‌ی مشکل بودن آن برای شما می‌باشد.



B

A

## حرکت اصلی کرانچ

A

- به صورتی که زانوها را خم کرده و کف پاها را روی زمین گذاشته‌اید، دراز بکشید.
- انگشتان را پشت گوش‌ها گذاشته و آرنج‌ها را به سمت عقب بکشید به طوری که با بدن در یک خط قرار گیرند.



B

- سر، شانه‌ها و دنده‌ها را به سمت لگن بالا بیاورید.
  - سکت کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.
- سران را به سمت جلو هل دهید





### تمرین شماره ۲ کرانچ با حمل وزنه

- حرکت کرانچ را به صورتی که یک وزنه را با دستان خود نزدیک سینه نگه داشته‌اید، انجام دهید.



سطح را محکم در مقابل  
سینه نگه دارید.



### تمرین شماره ۱

#### کرانچ با دستان ضربدری (صلیبی)

- حرکت کرانچ را به صورتی که دستان را در سینه جمع کرده‌اید، انجام دهید.



دنده‌ها را به سمت لگن  
بالا بکشید.

کف پاها را بر روی  
زمین نگه دارید.



### تمرین شماره ۴

#### کرانچ با پاهای بالا کشیده

- به پشت روی زمین دراز کشیده و ران‌ها را ۹۰ درجه خم کنید.
- دستان را به طور کشیده در جلوی سینه نگه دارید.
- پاها را بالا کشیدن سر و شانه‌ها از روی زمین.
- انگشتان دست را به انگشتان پا نزدیک کنید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و مجدداً حرکت را انجام دهید.



پاها باید به سمت  
سقف باشند.



### تمرین شماره ۳

#### کرانچ با رساندن مچ دست به زانوها (چرخشی)

- به صورتی که ران و زانوهای خود را ۹۰ درجه خم کرده‌اید بر روی زمین دراز بکشید در این حالت باید ساق‌های شما موازی زمین باشند.
- انگشتان خود را کنار سرتان بگیرید. شانه‌ها را از سطح زمین بلند کرده و در همین وضعیت نگه دارید.
- بالاتنه‌ی خود را به سمت چپ چرخانده و مچ دست چپتان را به زانوی پای راست نزدیک کنید. همزمان با این عمل پای چپ خود را نیز صاف کنید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را در سمت دیگر تکرار کنید.



## حرکت اصلی درازو نشست به صورت ۷ شکل

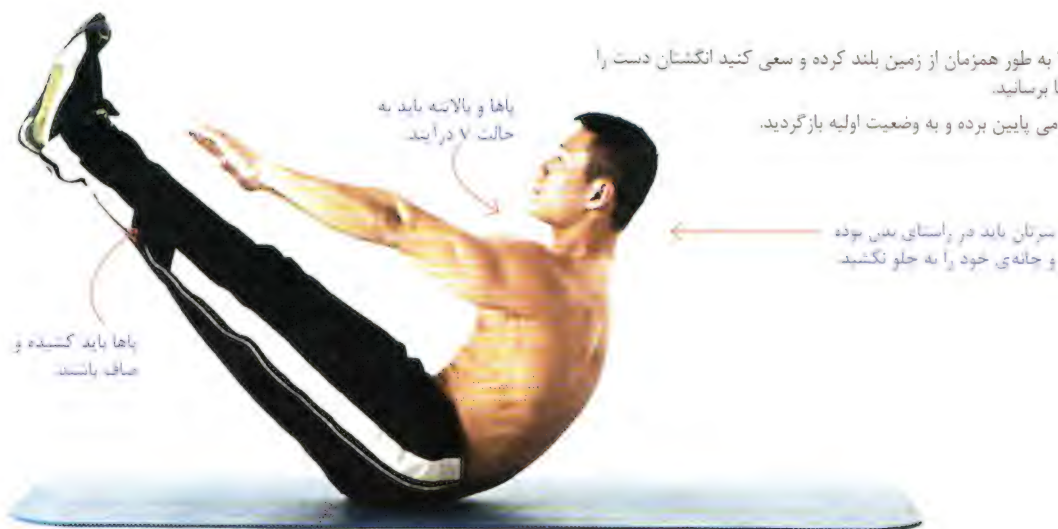
۸

- به صورتی که پاها و دستان خود را صاف نگه داشته‌اید، به پشت روی زمین دراز بکشید.
- دستان را به صورت کشیده در بالای سر نگه دارید.



B

- پاها و بالاتنه را به طور همزمان از زمین بلند کرده و سعی کنید انگشتان دست را به انگشتان پاها برسانید.
- بدن را به آرامی پایین برده و به وضعیت اولیه بازگردید.



## تمرین شماره ۱

### دراز و نشست به صورت ۷ شکل همراه با مدیسینبال

- وضعیت تمرین قبل را به خود گرفته و یک توپ طبی را در بالای سر در دست بگیرید.



B

- در یک حرکت، پاها و تنه را از روی زمین بلند کرده و سعی کنید توپ را به پاها نزدیک کنید.



## تمرین شماره ۲

### دراز و نشست به صورت ۷ شکل تعدیل شده

- به صورتی که باهاشال را صاف کرده‌اید و دستانتان را در کنار سن نگه داشته‌اید، به پشت بر روی زمین دراز بکشید.



B

- در یک حرکت سینه را بالا کشیده و زانوها را خم کرده و به سینه نزدیک کنید.
- به وضعیت اولیه بازگردید.



دستانتان را به صورتی که پشت دستانتان روی زمین باشند، اندکی از زمین بالا آورده و در همین وضعیت نگه دارید.





## حرکت اصلی

### کرانچ روی توپ سوئیسی

A



آرنج های خود را به سمت عقب بکشید.

- با پشت و په صورتی که هیپ، کمر و شانه ها روی توپ سوئیسی قرار گیرند، بر روی توپ سوئیسی بخوابید.
- انگشتان را پشت گوش ها قرار داده و آرنج ها را به نحوی که با بدن تان در یک راستا قرار گیرند، به عقب ببرید.

B



گردن خود را به سمت جلو نکشید.

باها باید در طول حرکت، در تماس کامل با زمین باشند.

- سر و شانه ها را از روی توپ بلند کرده و به سمت لگن بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.
- در طول حرکت هیپ ها را رها نکنید.

## تمرین شماره ۱

### کرانچ روی توپ سوئیزی با حمل وزنه

A

- یک صفحه وزنه را در مقابل سینه نگه دارید.



B

- سر و شانه‌ها را از روی توپ بلند کنید.





## حرکت اصلی

### پرتاب مدیسینبال به سمت زمین

۸

- یک توپ طبیی در دست گرفته و آن را در بالای سرمان نگه دارید.

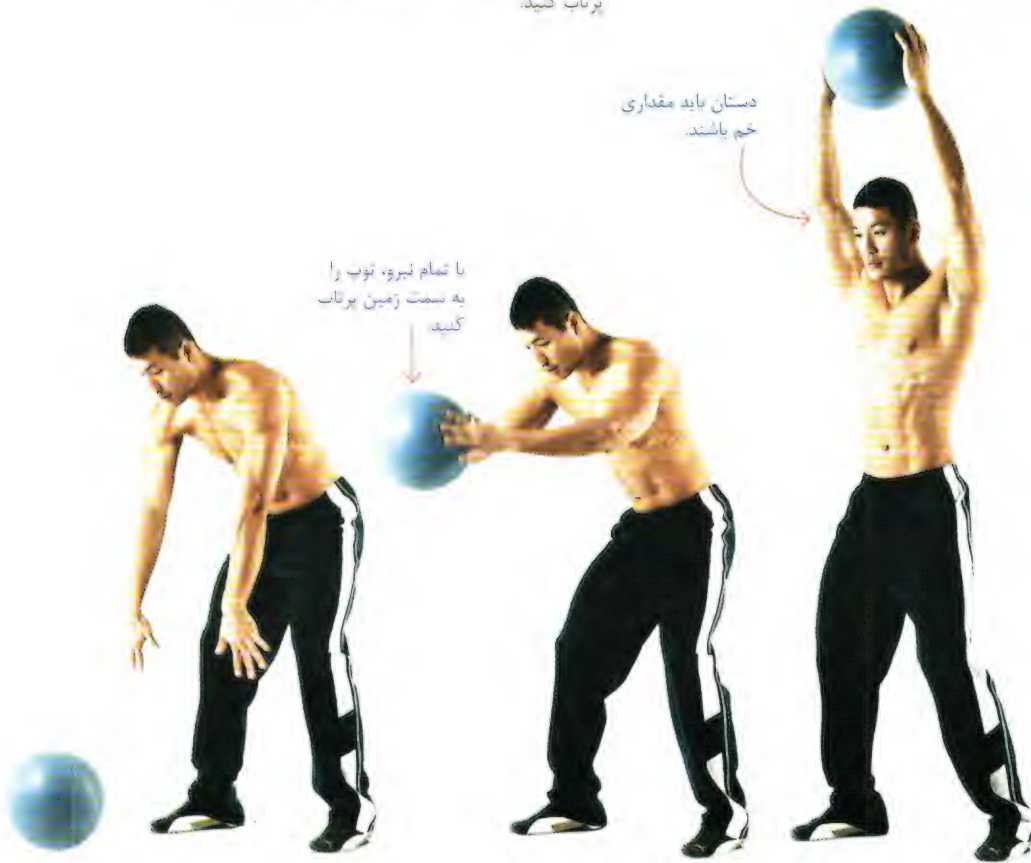
B

- توپ را با تمام توان به سمت زمین در جلوی بدنتان پرتاب کنید.

دستان باید مقداری خم باشند.

با تمام نیرو، توپ را به سمت زمین پرتاب کنید.

فاصله‌ی بین دو پا باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد.



**تمرین شماره ۱**  
پرتاب مدیسینبال به  
سمت زمین به صورت  
تک پا  
• روی یک پا ایستاده و تمرین  
قبلی را تکرار کنید.



## عضلات شکمی خود را به صورت سریع تری تمرین دهید

دانشمندان اسپانیایی اظهار می‌دارند که انجام تمرینات تقویتی عضلات شکم به طور سریع، تارهای عضلانی بیشتری را نسبت به هنگامی که شما حرکت را به طور آهسته انجام می‌دهید، فعال می‌کند. دلیل آن شاید تولید نیروی بیشتر توسط عضلات باشد. زیرا در هنگام انجام فعالیت به طور سریع عضلات نیروی بیشتری را تولید می‌کنند. توصیه‌ی این دانشمندان این است که بعضی ست‌های خود را به شکل سریع و به مدت زمان ۲۰ ثانیه انجام دهید که این کار باعث افزایش فعالیت تارهای تند انقباض در طول حرکت می‌شود. تارهای تند انقباض ظرفیت زیادی برای افزایش حجم و قدرت دارند.

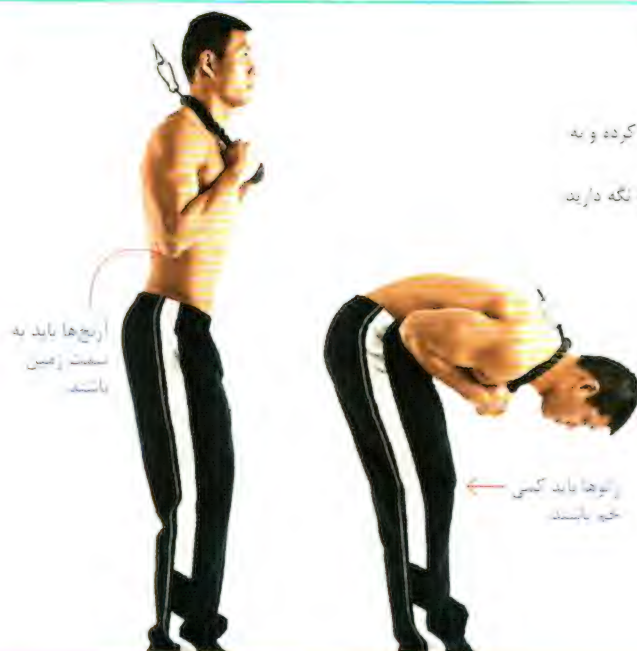
## کراچ با کابل به صورت زانو زده



- A**
- یک طناب را به قسمت بالایی دستگاه سیم کش متصل کرده و به صورتی که پشت شما رویه دستگاه باشد، رانو بایستد.
  - طناب را از دور گردن عبور داده و آن را در جلوی سینه نگه دارید.

- B**
- دنده‌ها را به سمت لگن پایین بکنید.
  - مکث کرده، سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

## کراچ با سیم کش به صورت ایستاده



- A**
- یک طناب را به قسمت بالایی دستگاه سیم کش متصل کرده و به پشت رویه دستگاه بایستید.
  - طناب را از دور گردن عبور داده و آن را در جلوی سینه نگه دارید.
  - نوک آرنج‌ها باید به سمت زمین باشد.

- B**
- دنده‌ها را به سمت لگن پایین بکنید.
  - مکث کرده، سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

رنو‌ها باید کمی خم باشند.

## تمرینات فلکشن (خم کردن)

### ران

این تمرینات عضلات خم کننده ران و مورب های شکمی شما را هدف قرار داده است. همچنین باعث فعالیت عضلات ناحیه مرکزی بدن مانند عضله راست شکمی نیز می شود.

### حرکت اصلی کراچ معکوس

A

- به پشت روی زمین دراز کشیده و کف دستانتان را روی زمین قرار دهید.
- ران و زانوها را به میزان ۹۰ درجه خم کنید.



B

- هپها را از روی زمین بلند کرده و به سمت سینه بالا بکشید.
- رانوها را به سینه نزدیک کنید.



C

- مکث کرده و سپس پاها را به آرامی تا نزدیکی تماس پاشنه با زمین پایین بیاورید.

میزان زاویه رانوها از ابتدا تا انتهای حرکت باید یکسان باشد.





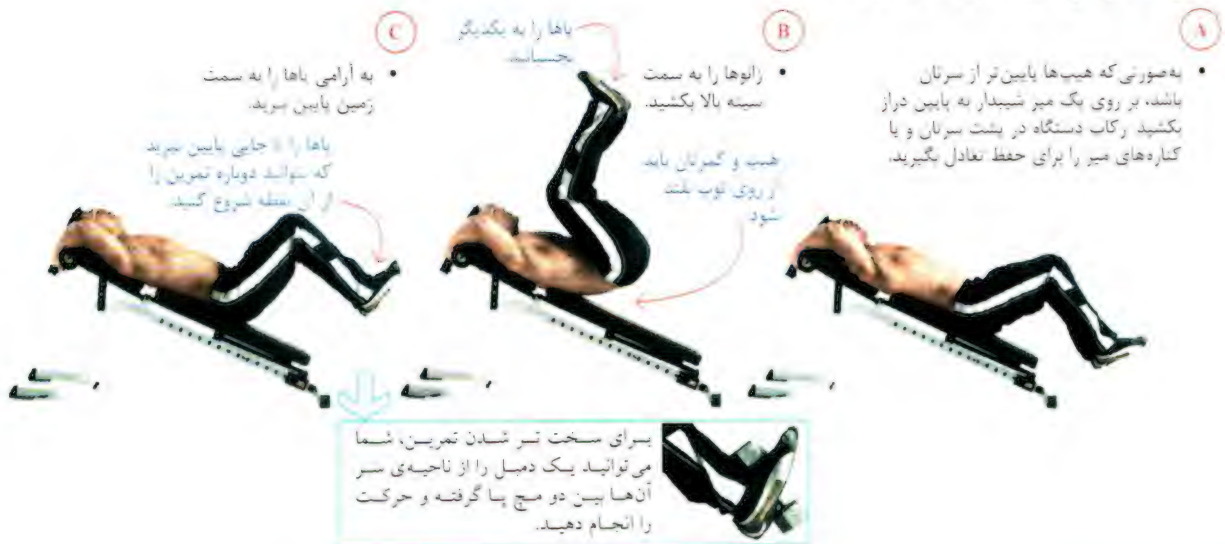
## تمرین شماره ۱

### کرانچ معکوس روی توپ سوئیسی



## تمرین شماره ۲

### کرانچ معکوس روی میز شیبدار به بالا





## حرکت اصلی

### کرانچ معکوس روی میز با فوم غلتان

A

- به پشت روی نیمکت دراز کشیده و یک فوم غلتان را بین پشت ساق و رانان نگه دارید.
- جلوی ران شما باید رویه سینه باشد.
- دو گوشه‌ی میز را با دستانتان در بالای سر بگیرید.

فشاردن فوم بین پاها باعث غیرفعال شدن عضلات خم کننده ران شده و عضلات شکمی شما بیشتر فعال می‌شوند.

B

- ران‌ها را بالا کشیده و زانوها را به شانه‌ها نزدیک کنید.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.

هیپ‌ها و کمرتان را از روی میز بلند کنید.

# 70

## درصد

بر اساس تحقیقات دانشگاه ویسکانسین، افرادی که تمرین نمی‌کنند در مقایسه با افرادی که سه روز در هفته تمرین می‌کنند، احتمال مبتلا شدن آن‌ها به بیماری‌های فرسایشی وابسته به سن ۷۰ درصد بیشتر می‌باشد.

## تمرین شماره ۱ کراچ معکوس با فوم غلتان همراه با دمبل

A

- به جای میز، این بار بر روی زمین دراز کشیده و یک دمبل سنگین را در بالای سر تان نگه دارید.



در این تمرین به دلیل ایمنی و ثبات کمتر دمبل نسبت به میز (به دلیل سبک تر بودن) فشار بر روی عضلات شکمی نسبت به تمرین اصلی افزایش می یابد.

B

- همپ ها را بالا کشیده و زانوها را به سمت سینه نزدیک کنید.



## تمرین شماره ۲ کراچ معکوس با فوم غلتان به همراه مدیسینال

A

- وضعیت تمرین قبل را به خود گرفته و این بار به جای دمبل یک توپ طبی را در دست بگیرید.

B

- همپ ها را بالا کشیده و زانوها را به سمت سینه نزدیک کنید.



نگه داشتن توپ طبی نسبت به دمبل نیاز به قدرت بیشتر عضلات شکم دارد.

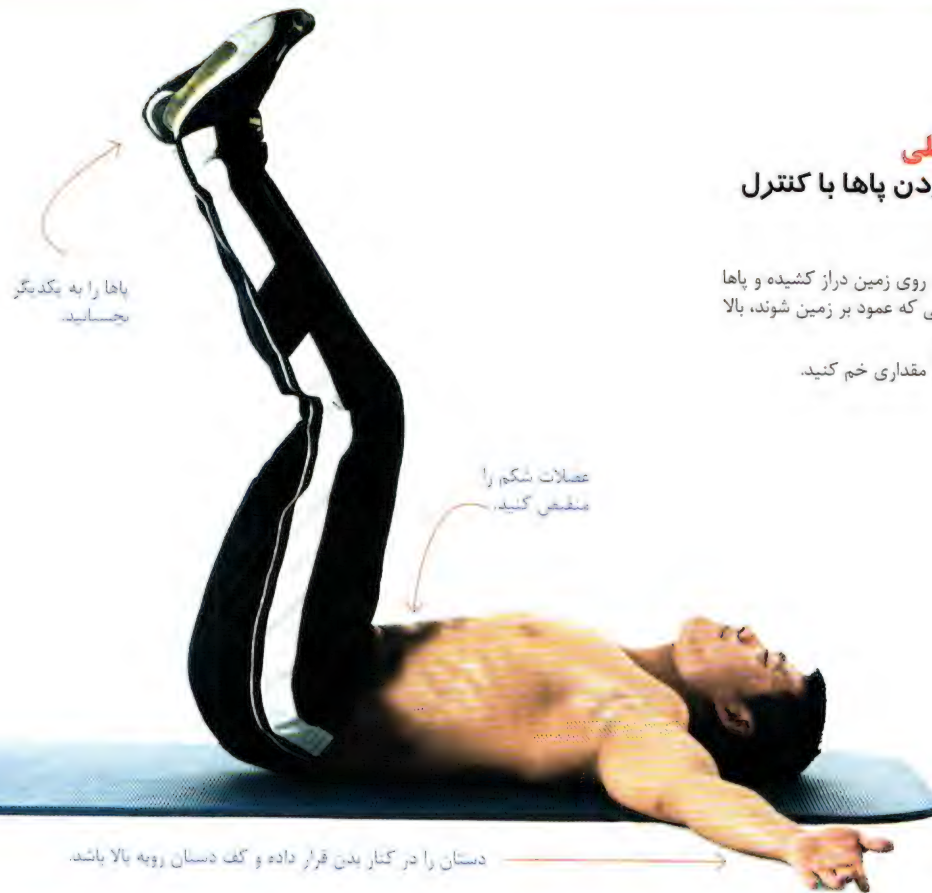




## حرکت اصلی پایین آوردن پاها با کنترل

(A)

- به پشت روی زمین دراز کشیده و پاها را تاجایی که عمود بر زمین شوند، بالا بیاورید.
- زانوها را مقداری خم کنید.



### اگر انجام این تمرین برای شما آسان است:

شما می‌توانید با صاف کردن پاها بر دشواری آن بیافزایید به شرط آن‌که قوس کمرتان افزایش نیابد. همچنین شما می‌توانید این تمرین را بر روی میز شیبدار به طرف بالا، مانند حرکت کرانچ معکوس انجام دهید.

### اگر این تمرین برای شما بسیار مشکل می‌باشد:

نقطه ای که قوس کمری شما در آنجا افزایش می‌یابد را مشخص کرده و بالای آن نقطه حرکت را نگه دارید. سپس به وضعیت اولیه بازگردید. شما همچنین می‌توانید این تمرین را با یک پا نیز انجام دهید.





B

- بدون تغییر در میزان زاویه‌ی زانو و با حفظ قوس کمر، عضلات شکم را منقبض کرده و سعی کنید طی مدت زمان ۳ تا ۵ ثانیه پاها را تا نزدیکی زمین پایین بیاورید.
- هنگامی که پاها زمین را لمس کردند، پاها را بالا کشیده و به وضعیت اولیه بازگردید.

زاویه‌ی زانو از ابتدا تا انتهای حرکت باید نگران باشد.



هنگامی که درگیر نمی‌شوید از افزایش قوس کمر جلوگیری کنید، پاها را بالا کشیده و به وضعیت اولیه بازگردانید.

### تمرین شماره ۱

#### پایین آوردن یک پا با کنترل

- زانوی یک پا را خم کرده و آن را در سینه نگه دارید. سپس حرکت قبلی را تکرار کنید.



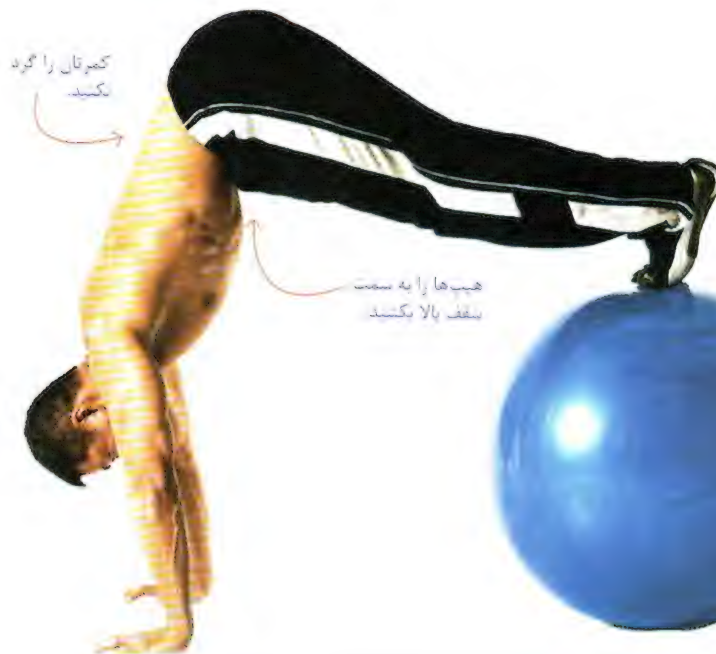
## حرکت نیزه ای روی توپ سوئیسی

A

- ساق پاها را خود را روی یک توپ سوئیسی قرار داده و وضعیت شای روی زمین را به خود بگیرید.
- فاصله‌ی بین دو دست باید کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد.
- بدن شما باید از مچ پا تا نوک سر در یک راستا قرار داشته باشد.

B

- بدون خم کردن زانوها، توپ سوئیسی را به سمت جلو غلتانده و هیپ‌ها را تا جایی که می‌توانید، بالا ببرید.
- مکت کرده و سپس به وضعیت اولیه بار گردید.



## تمرین بالا آوردن یک پا به صورت آویزان

- یک پا را به طور صاف نگه داشته و حرکت قبلی را انجام دهید.

## حرکت اصلی بالا آوردن پاها به صورت آویزان

- یک میله ی بارفیکس را به صورتی که کف دستان رویه جلو باشد، بگیرید. فاصله ی دستان از یکدیگر باید کمی بیشتر از عرض شانه ها باشد.
- زانو ها را کمی خم کرده و پاها را به یکدیگر بچسبانید.

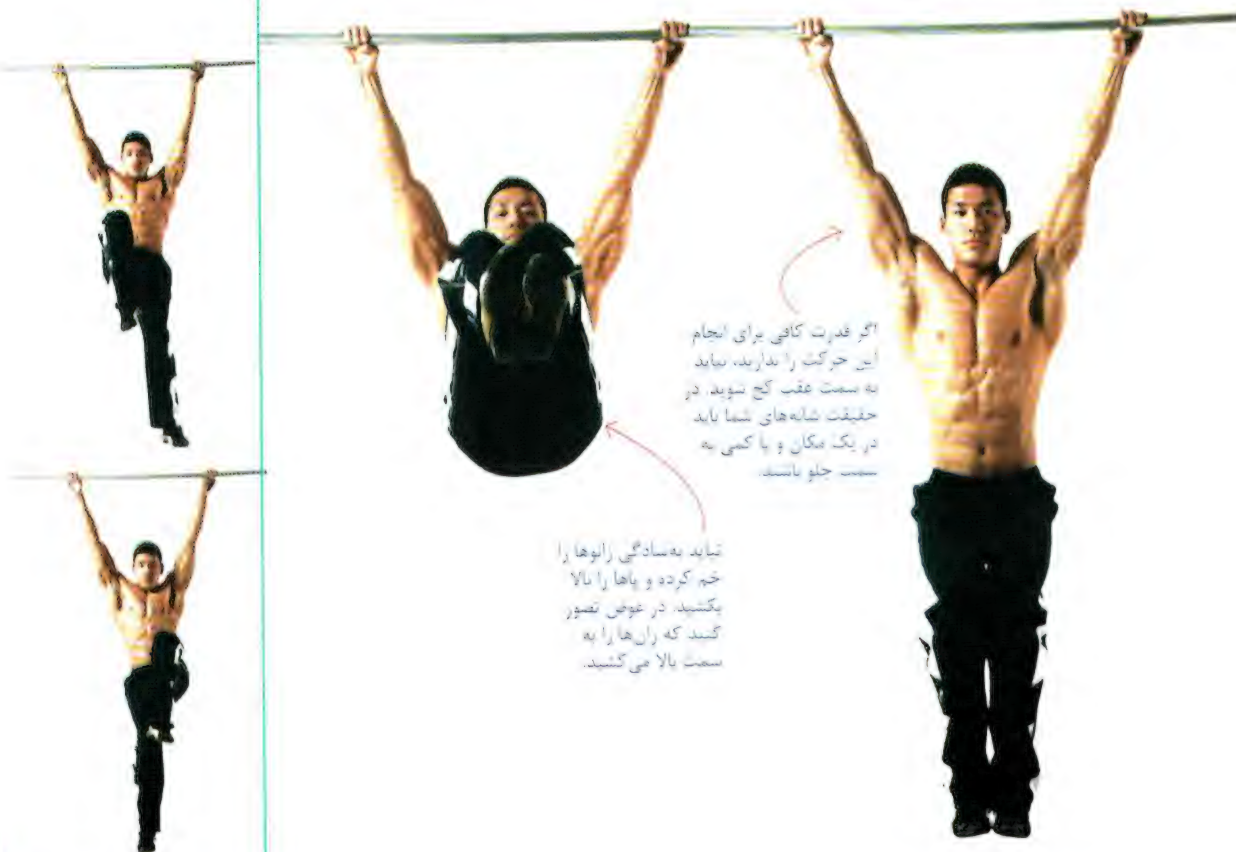
- به طور همزمان زانو ها را خم کرده و ران ها را به سمت سینه بالا کشیده و سعی کنید به آن نزدیک کنید.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

(B)

(A)

اگر قدرت کافی برای انجام این حرکت را ندارید، نباید به سمت عقب کش شوید. در حقیقت شانه های شما باید در یک مکان و با کمی به سمت جلو باشند.

تجربید به سادگی زانو ها را خم کرده و پاها را بالا بکشید. در عوض تصور کنید که زانو ها را به سمت بالا می کشید.





## پریدن از روی مانع به صورت آویزان

- بدون تغییر در زاویه‌ی زانو یا آرنج‌ها، پاها را بالا آورده و از روی میز عبور دهید.
- این حرکت را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه تکرار کنید.

- یک میز را به‌صورتی که بر میله‌ی بارفیکس عمود باشد، در زیر آن قرار دهید.
- میله‌ی بارفیکس را گرفته پاها را به‌صورتی که زانوها خم و پاها به یکدیگر چسبیده‌اند، به کنار میز ببرید.



### یک چالش عالی

اگر می‌توانید این تمرین را در دو ست ۶۰ ثانیه‌ای انجام دهید. مابین هر ست نیز ۶۰ تا ۹۰ ثانیه استراحت کنید.

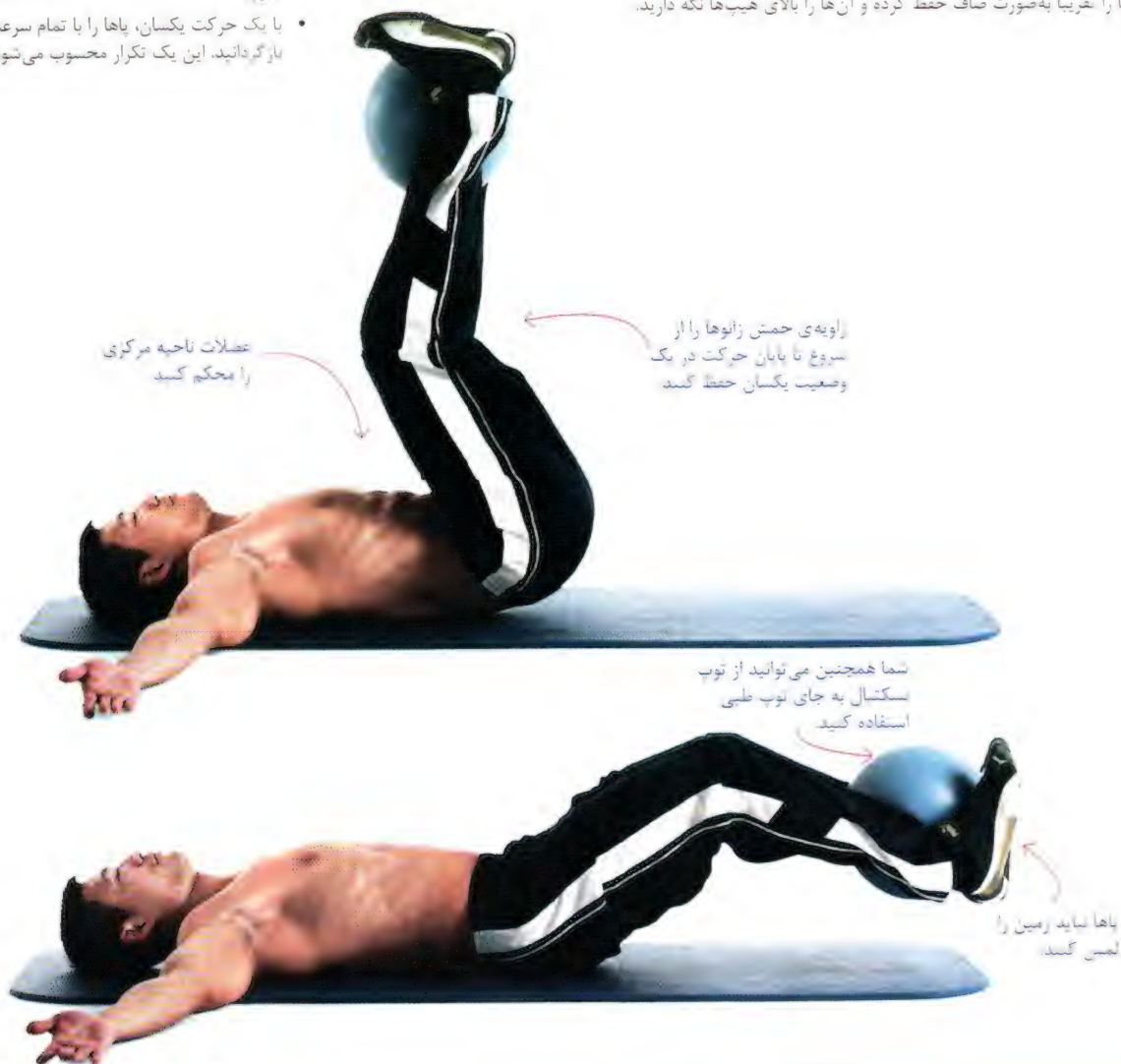
## بالا آوردن پاها با توپ مدیسینبال

A

- به پشت بر روی زمین دراز کشیده و یک توپ طبی را بین دو مچ پا قرار داده و فشار دهید.
- پاها را تقریباً به صورت صاف حفظ کرده و آن‌ها را بالای هیپ‌ها نگه دارید.

B

- بدون تماس پاها با زمین، تا جایی که می‌توانید پاها را پایین بیاورید.
- با یک حرکت یکسان، پاها را با تمام سرعت به وضعیت اولیه بازگردانید. این یک تکرار محسوب می‌شود.



**تمرینات فلکشن جانبی**  
این تمرینات عضلات مورب داخلی و خارجی شکم که در دو طرف تنه قرار دارند را تقویت می‌سازد. این تمرینات همچنین باعث فعالیت عضلات مربع کمری که به خم کردن جانبی تنه کمک می‌کند، نیز می‌شود.

### کراچ به طرفین

A

- با پشت بر روی زمین دراز کشیده و زانوها را خم کرده و به یکدیگر بچسبانید.
- بدون حرکت دادن بالاتنه، زانوها را به سمت چپ پایین برده به طوری که روی زمین قرار گیرد.
- انگشتان دست را پشت گوش‌ها قرار دهید.



گردن و سر را به سمت جلو هل ندهید.

B

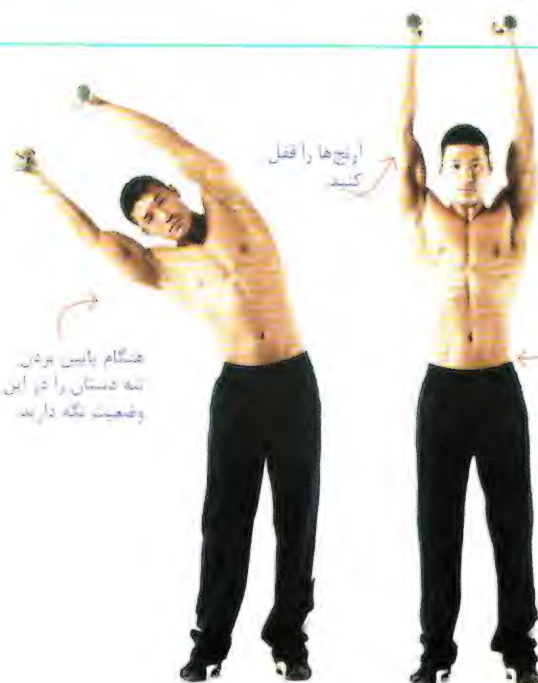
- شانه‌ها را به سمت لگن بالا بیاورید.
- ۱ ثانیه مکث کرده و سپس طی ۲ ثانیه به وضعیت اولیه بازگردید.



### خم شدن به طرفین با گرفتن دمبل‌ها در بالای سر

A

- یک جفت دمبل را با دستان صاف و در راستای شانه‌ها، بالای سرتان نگه دارید.
- عضلات ناحیه مرکزی بدن را محکم کنید.



ایرج‌ها را قفل کنید.

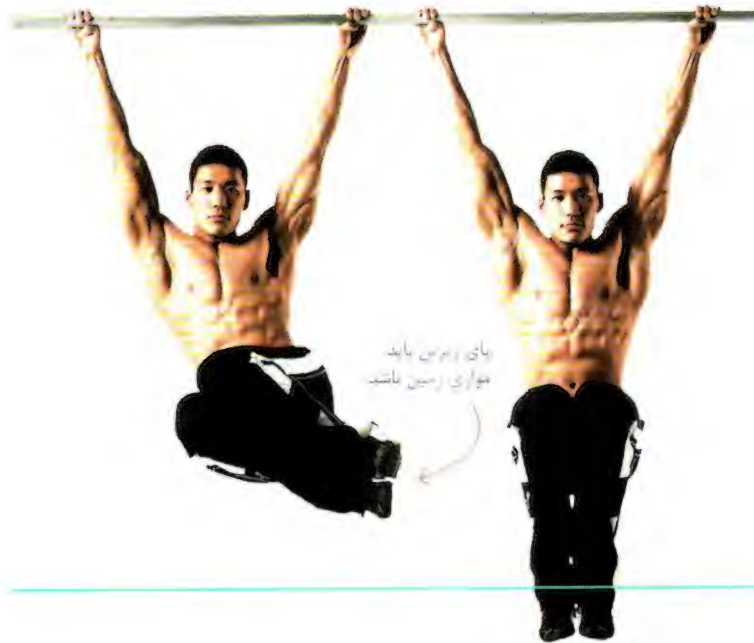
هنگام پایین بردن تنه دستان را از این وضعیت نگه دارید.

B

- بدون چرخاندن بالاتنه، به آرامی تا جایی که می‌توانید به سمت چپ خم شوید.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید. سپس به سمت راست خم شوید.



## بالا آوردن مورب پاها به صورت آویزان (شکم خلبانی مورب)



A

- میله‌ی بارفیکس را به صورتی که کف دستان رویه جلو باشند، بگیرید.
- ران و زانوها را به میزان ۹۰ درجه خم کنید.

B

- پاها را به سمت چپ بچرخانید به طوری که ساق‌ها تقریباً موازی زمین شوند.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید. شما می‌توانید این حرکت را به صورت متناوب نیز انجام دهید.

## کرانچ به طرفین بر روی توپ سوئیزی



A

- با گوشه‌ی سمت راست بدن روی یک توپ سوئیزی دراز کشیده و عضلات شکم را منقبض کنید.
- پای چپ را از جلوی پای راست عبور داده و آن را روی زمین نگه دارید. پشت پای راستان نیز یک وزنه برای تکیه‌گاه قرار دهید.
- انگشتان دست را پشت گوش‌ها قرار دهید.

B

- شانه‌ها را به سمت لگن سمت دیگر بدن بالا بیاورید.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.
- ابتدا تکرارهای یک سمت از بدن را انجام داده و بعد از آن تمرین را با سمت دیگر بدن انجام دهید.

## بهترین تمرین برای عضلات ناحیه مرکزی بدن که تا به حال انجام نداده اید تثبیت ناحیه مرکزی بدن و چرخش دست‌ها



- A** به جای اینکه عضلات ناحیه مرکزی بدن را برای حرکت دادن وزنه بچرخانید، وزنه را در اطراف ناحیه مرکزی بدن بچرخانید. در این تمرین به دلیل عوض شدن مداوم نیروها در طی حرکت، عضلات ناحیه مرکزی بدن بهتر تقویت می‌شوند.
- به صورتی که زانوهای خود را خم کرده اید بر روی زمین بنشینید.
  - یک وزنه را با دستان کشیده در جلوی سینه خود نگه دارید.
  - بالاتنه را به عقب برده به صورتی که با زمین زاویه‌ی ۴۵ درجه پیدا کند. سپس عضلات شکم را منقبض کنید.



- B** بدون حرکت دادن بالاتنه، دست‌ها را تا سرحد ممکن به طرف راست بچرخانید. این وضعیت را به مدت ۳ ثانیه حفظ کنید.



- C** تنه را تا جایی که می‌توانید به سمت چپ بچرخانید. مکث کرده، سپس حرکت را به صورت متناوب ادامه دهید. زمان مناسب انجام این تمرین ۳۰ ثانیه می‌باشد.



## بهترین تمرین گششی برای عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن چرخش به صورت زانو زدن با یک پا

### چرا این تمرین مفید است؟

A

- یک چوب را روی قسمت فوقانی پشت خود نگه دارید.
- با پای چپ بر روی زمین زانو زده و کف پای راست خود را بر روی زمین قرار دهید.
- عضلات شکم را منقبض کرده و بالا تنه را صاف کنید.

نشستن متمادی پشت میز باعث کاهش میزان چرخش و خم شدن به طرفین مهره‌های بالا تنه می‌شود. این وضعیت باعث چرخش شانه‌ها به سمت جلو شده و وضعیت طبیعی بدن را به هم می‌زند. این تمرین باعث افزایش دامنه‌ی حرکت در مهره‌های تنه شده و به حفظ یک وضعیت خوب بدنی کمک می‌کند.

B

### تمرین را کارآمدتر کنید!

- قوس کمرتان را حفظ کنید.
- شانه‌ی سمت چپ خود را به سمت زانوی سمت راست بچرخانید. این وضعیت را برای مدتی حفظ کنید.
- به وضعیت اولیه برگردید.
- ابتدا تمرین را با یک سمت از بدن به صورت کامل انجام داده، سپس تمرین را با سمت دیگر بدن تکرار کنید.

در هر بار تکرار، این تمرین را ۵ ثانیه نگه داشته و ۱۵ بار نیز تکرار کنید. در مجموع این تمرین را ۳ ست انجام دهید. همچنین این تمرین را به صورت روزانه به صورت سه بار در هر روز انجام دهید.





## عضلات شکمی عالی بسازید

فعالیت عضلات شکمی بوسیله‌ی برنامه تمرینی "تونی جنتیلکور" هرگز مانند قبل نمی‌باشد. تونی مؤسس کرسی هادستون در ماساچوست بوده و یکی از اصلی ترین نویسندگان صفحات اینترنتی در رابطه با تناسب بدنی می‌باشد. هر کدام از سه برنامه‌ی تمرینی که او تهیه کرده است باعث ایجاد عضلات شکمی شش تکه شده و همچنین فعالیت عضلات پایدار کننده را برای حفظ ثبات ستون مهره‌ها دو برابر می‌کند.

چگونه این برنامه تمرینی را انجام دهیم؟ یکی از سه برنامه را انتخاب کرده و تمرینات آن را به ترتیبی که نشان داده شده است، انجام دهید. ست ها، تکرارها و دوره‌های استراحت را به همان میزان که بیان شده، انجام دهید. تمرینات را به صورت دایره ای، یک ست از هر تمرین را انجام دهید. هنگامی که شما یک ست از هر تمرین را انجام دادید، این چرخه را دوبار دیگر تکرار کنید. برای بهترین نتیجه، این برنامه را دوبار در هفته انجام دهید. پس از ۴ هفته سعی کنید برنامه‌ی دیگری را شروع کنید.

### برنامه تمرین A

### برنامه تمرین B

### برنامه تمرین C

#### تمرین

#### نحوه انجام حرکت

#### تمرین

#### نحوه انجام حرکت

#### تمرین

#### نحوه انجام حرکت

۱. پرس عضلات ناحیه مرکزی بدن با سیم کش (صفحه ۳۰۱)

۱۰ تکرار برای هر سمت انجام دهید، سپس ۳۰ الی ۴۵ ثانیه استراحت کرده و به سراغ تمرین بعدی بروید.

۱. چاپ به صورت زانو زده (صفحه ۳۰۲)

۸ تکرار برای هر سمت انجام دهید، سپس ۳۰ الی ۴۵ ثانیه استراحت کرده و به سراغ تمرین بعدی بروید.

۱. پرس سینه تک دست با سیم کش (صفحه ۶۴)

۱۰ تکرار برای هر سمت انجام دهید، سپس ۳۰ الی ۴۵ ثانیه استراحت کرده و به سراغ تمرین بعدی بروید.

۲. کرانچ معکوس (صفحه ۳۲۸)

۱۲ تکرار انجام داده، سپس ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت کرده و به سراغ تمرین بعدی بروید.

۲. پلانک روی توپ سوئیزی (صفحه ۲۸۷)

حرکت را ۳۰ ثانیه نگه داشته، سپس ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت کرده و به سراغ تمرین بعدی بروید.

۲. چاپ ایستاده (صفحه ۳۰۳)

۱۰ تکرار انجام داده، سپس ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت کرده و به سراغ تمرین بعدی بروید.

۳. غلتاندن هالتر (صفحه ۲۹۸)

۸ تکرار انجام داده، سپس ۶۰ ثانیه استراحت کرده و کل این چرخه را تکرار کنید.

۳. غلتاندن توپ سوئیزی (صفحه ۲۹۸)

۸ تکرار انجام داده، سپس ۶۰ ثانیه استراحت کرده و کل این چرخه را تکرار کنید.

۳. پلانک از پهلوی به صورت غلتیدن (صفحه ۲۹۱)

حرکت را برای هر سمت ۵ ثانیه نگه داشته، سپس ۶۰ ثانیه استراحت کرده و این کل این چرخه را دوباره تکرار کنید.

## برنامه‌ی تمرین اضافه : عضلات پشت خود را در ۷ دقیقه تقویت کنید

برای کاهش دادن شانس ابتلا به دوباره به کمر (کمر درد دوباره)، این تمرین را که توسط "استوارت مک گیل" پروفیسور بیومکانیک ستون مهره ای دانشگاه واترلو طراحی شده است، را انجام دهید. این برنامه ی تمرینی ۷ دقیقه ای (و یا کمتر)، استقامت عضلات عمقی کمر و شکم شما را افزایش داده و پایداری ستون مهره های شما را بهبود بخشیده و باعث کاهش فشارها بر روی کمر نیز می شود. به سادگی تمرینات را به صورت دایره ای (در یک چرخه) انجام داده و ست های تمرین را بدون استراحت بین آن ها ادامه دهید.

### نشت گریم (صفحه ۲۸۹)

۵ تا ۸ تکرار انجام دهید.

### دراز و نشست مک گیل (صفحه ۵۰۲)

وضعیت نیم خیز تنه را ۷ الی ۸ ثانیه نگه داشته، سپس به آرامی بدنتان را پایین ببرید. این یک تکرار محسوب می شود. ۴ تکرار انجام داده سپس جای پاها را عوض کرده و تمرین را تکرار کنید.

### پلانک از پهلوی (صفحه ۲۹۰)

این تمرین را ۷ الی ۸ ثانیه حفظ کرده، سپس هیپ هایتان را برای یک لحظه پایین ببرید. این یک تکرار محسوب می شود. این تمرین را ۴ مرتبه انجام داده و سپس تمرین را بر روی طرف دیگر بدنتان انجام دهید.

### پرنده سگ (صفحه ۲۸۹)

این تمرین را ۷ الی ۸ ثانیه نگه دارید. سپس به آرامی پا و دستتان را پایین ببرید. این یک تکرار محسوب می شود. این تمرین را ۴ مرتبه انجام داده و سپس جای دست و پا را عوض کرده و حرکت را مجدداً تکرار کنید.

## برنامه‌ی تمرینی اضافه برای عضلات شکم

برای هر برنامه، تمرینات را به ترتیب نشان داده شده، انجام دهید. ست ها، تکرارها و دوره های استراحت را به همان میزان که بیان شده، انجام دهید. برنامه ی سطح ۱ آسان ترین برنامه بوده و برای شروع تمرینات افراد مبتدی مناسب می باشد. برنامه ی سطح ۳ سخت ترین برنامه می باشد. برای کسب بهترین نتایج، برنامه ی تمرین را دوبار در هفته انجام دهید. اگر شما برنامه ی خود را با سطح ۱ شروع کنید، این برنامه را ۳ الی ۴ هفته انجام داده و سپس برنامه ی سطح ۲ را انجام داده و به همین ترتیب ادامه دهید.

سطح ۱	سطح ۲	سطح ۳
تمرین	نحوه انجام حرکت	تمرین
۱. پلانک (صفحه ۲۸۲)	این تمرین را ۳۰ ثانیه نگه دارید. ۳۰ تکرار استراحت کنید و یک بار دیگر تمرین را انجام دهید.	این تمرین را ۳۰ ثانیه نگه دارید. ۳۰ تکرار استراحت کنید و یک بار دیگر تمرین را انجام دهید.
۲. بالا رفتن از کوه با قرار دادن دست ها روی نیمکت (صفحه ۲۹۵)	هر بار که زانو را به سمت سینه بالا میکشید، ۲ ثانیه مکث کرده و سپس پایتان را به وضعیت اولیه بازگردانید. این تمرین را به صورت متناوب با پاها به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید. ۳۰ تکرار استراحت کرده و یک بار دیگر این تمرین را انجام دهید.	هر بار که زانو را به سمت سینه بالا می کشید، ۲ ثانیه مکث کرده و سپس پایتان را به وضعیت اولیه بازگردانید. این تمرین را به صورت متناوب با پاها به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید. ۳۰ تکرار استراحت کرده و یک بار دیگر این تمرین را انجام دهید.
۳. پلانک از پهلوی (صفحه ۲۹۲)	این تمرین را ۳۰ ثانیه نگه دارید. ۳۰ تکرار استراحت کنید و یک بار دیگر تمرین را انجام دهید.	این تمرین را ۳۰ ثانیه نگه دارید. ۳۰ تکرار استراحت کنید و یک بار دیگر تمرین را انجام دهید.

---

# فصل یازدهم : <<<

## تمرینات کل بدن

از همه لحاظ عالی به نظر برسید

---





## تمرینات عضلات کل بدن (تمرینات ترکیبی)

ممکن است بگویید تمریناتی که عضلات کل بدن را درگیر می‌سازند برای افرادی که تمرین کردن را دوست ندارند، مناسب می‌باشند. چرا؟ زیرا این تمرینات باعث فعالیت گروه‌های متعدد عضلانی بزرگ شده و بنابراین شما می‌توانید به یک ضربان قلب شدید و فعالیت بالای شش‌ها دست یافته و کالری بیشتری سوزانده و متابولیسم بدن‌تان را با فعالیت و صرف زمان کمتر نسبت به قبل بالا ببرید. برای افرادی که دوست دارند تنها یک برنامه را انجام دهند، تمریناتی که کلیه‌ی عضلات بدن را فعال می‌کند، عالی می‌باشد.

در این بخش ۱۸ تمرین برای کلیه‌ی عضلات بدن آورده شده است. در واقع این تمرینات حاصل ترکیب تمرینات فصول قبل می‌باشد. همچنین این تمرینات یکی از بهترین راه‌ها برای چربی سوزی و ساختن عضلات کل بدن می‌باشند.

## فواید

**یک بدن ورزشکاری!** تمرینات کل بدن هماهنگی و تعادل را بهبود می‌بخشند. بنابراین شما آماده‌ی انجام هر فعالیتی از تنیس گرفته تا دویدن یا والیبال ساحلی خواهید بود.

**قلب سالم‌تر!** تمرینات ترکیبی شما را متقاعد خواهند کرد که واژه‌ی تمرینات قلبی - عروقی تنها مختص به فعالیت‌های هوازی نمی‌باشند.

**قدرت بیشتر!** تمرینات کل بدن به انقباض همزمان تمامی عضلات بدن نیاز دارند. این عمل باعث افزایش قدرت شما از سر تا نوک پا شده و به شما کمک می‌کند تا نقاط ضعیف بدن خود را که ممکن است باعث عدم پیشرفت شما شده‌اند را از بین ببرید.

## تمرینات ترکیبی

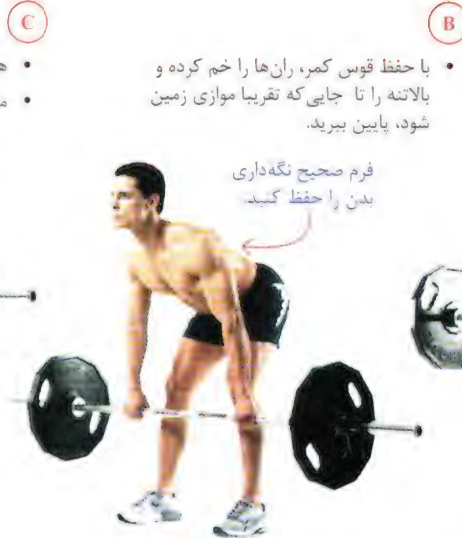
بیشتر تمرینات در این فصل ترکیبی از حرکاتی است که در فصول قبل انجام داده اید. هر تمرین باعث فعالیت عضلات بالاتنه، پایین تنه و عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن شده و به علاوه برای چربی‌سوزی عالی می‌باشد.

### اسکات از جلو به همراه پرس سرشانه

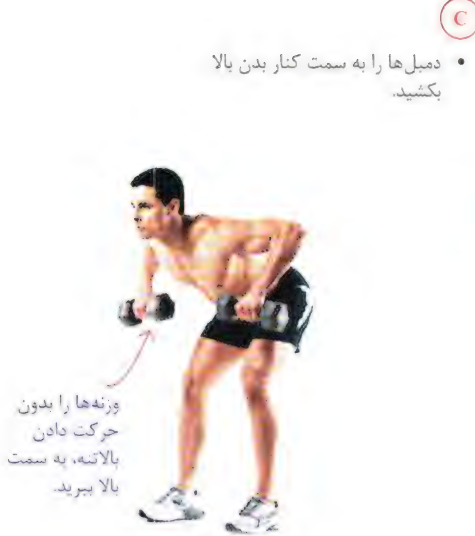
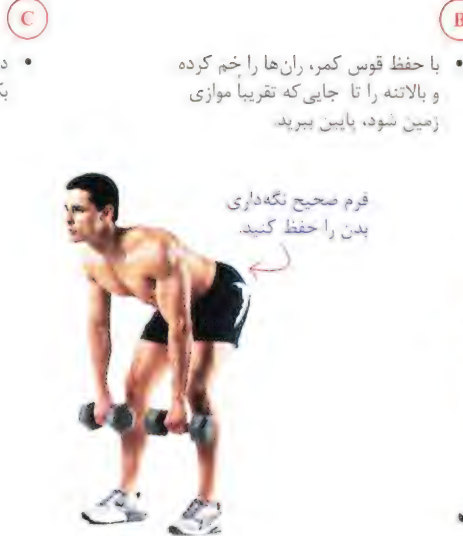




## لیفت مرده پا صاف با هالتر به همراه پارویی



## لیف مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی



## اشتباه عضلانی

شما از تمرینات

ترکیبی برای

تفکیک عضلاتتان

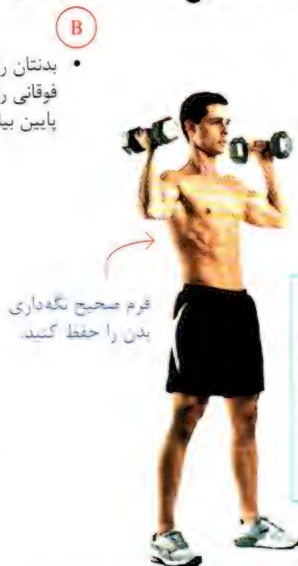
استفاده نمی کنید

اینکه عضلات قابل مشاهده بوده یا نیستند در درجه ی اول به میزان چربی که روی آن ها را پوشانده است، بستگی دارد و به دلیل این که تمرینات کل بدن نسبت به تمرینات یک ناحیه به تنهایی مانند جلو و پشت بازو با هالتر به سوزاندن کالری بیشتر منجر می شوند، به مراتب برای تفکیک عضلات دست شما با ارزش تر می باشند. دلیل: شما به سادگی نمی توانید منطقه ای که باید چربی آن را بسوزانید را بدون توجه به تمرینی که انجام می دهید انتخاب کنید.

## اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر



- (C)**
- سریعاً بدنشان را باز کرده، بایستید و همزمان دمبل ها را به سمت بالای شانه ها ببرید.
  - به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.



فرم صحیح نگه داری بدن را حفظ کنید.

- (A)**
- یک جفت دمبل برداشته و آن ها را بالای شانه ها به صورتی که کف دستان روبه یکدیگر باشند، نگه دارید.
  - فاصله ی بین دوبا باید به اندازه ی عرض شانه ها باشد.

### نکته ی تمرینی

حرکت باید بوسیله ی به عقب کشیدن ران ها شروع شود، سپس زانو ها را خم کرده و بدنشان را تا جایی که می توانید پایین ببرید (اسکات عمقی بهتر است).

## لانچ با دمبل به همراه جلو بازو چکشی و پرس سر شانه



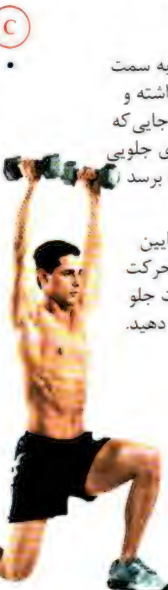
- (D)**
- بدنشان را بالا کشیده و بایستید. دمبل ها را پایین آورده و حرکت را دوباره اجرا کنید.



دستانتان باید صاف و کشیده باشند.

- (C)**
- دمبل ها را بالا برده و دستانتان را در راستای شانه ها صاف کنید.

زانوی پای عقب باید تا نزدیکی تماس با زمین پایین بیاید.



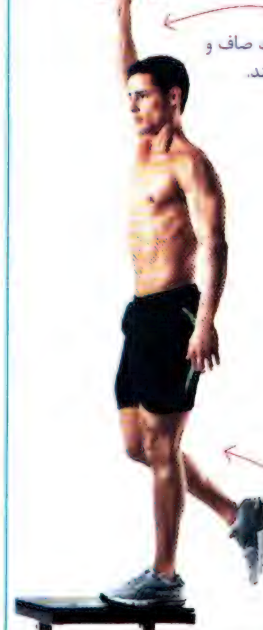
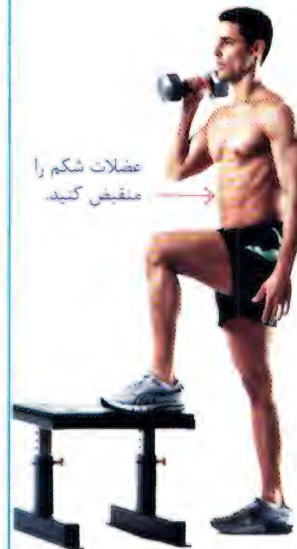
- (B)**
- با پای چپ به سمت جلو گام برداشته و بدنشان را تا جایی که زاویه ی زانوی جلویی به ۶۰ درجه برسد خم کنید.
  - همزمان با پایین بردن بدن (حرکت لانچ)، حرکت جلو بازو را انجام دهید.

فرم صحیح نگه داری بدن را حفظ کنید.



- (A)**
- دو دمبل برداشته و آنها را به صورتی که کف دستانتان روبه یکدیگر باشد در کنار بدن نگه دارید.
  - فاصله ی بین دوبا باید به اندازه ی عرض شانه ها باشد.

## گام زدن به بالا به همراه پرس سرشانه تک دست



## لانچ با دمبل به صورت معکوس به همراه پرس سرشانه تک دست



- یک دمبل را با دست راست برداشته و به صورتی که کف دستتان روبه صورت باشد، آن را در بالای شانه نگه دارید.

2 برابر

افرادی که تمرینات کل بدن را ۳ روز در هفته انجام می‌دهند نسبت به کسانی که هر گروه عضلانی را تنها هفته‌ای یک بار تمرین می‌دهند، ۲ برابر بیشتر چربی‌سوزی می‌کنند. این نتیجه از مطالعات دانشگاه آلاباما به دست آمده است.

- با پای راست به سمت عقب گام برداشته (حرکت لانچ معکوس) و هم‌زمان با دست راستان حرکت پرس سرشانه را انجام دهید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و مجدداً حرکت را انجام دهید.
- ابتدا تکرارهای یک سمت را کامل کرده، سپس تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.



## بلند شدن ترکیه ای



A

- با پشت بر روی زمین دراز بکشید.
- با دست چپتان یک دمبل برداشته و آن را در بالای شانه تکه دارید.



چشم از دمبل بر ندارید.



B

- به صورتی که دستتان را در تمام طول تمرین صاف نگه داشته اید، به سادگی و مطابق شکل بایستید.



بدنتان را به سمت یک وضعیت زانو زده بالا بکشید.



C

- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.
- ابتدا تکرارهای یک سمت را انجام داده و سپس تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.

## لانچ به طرفین به همراه پرس سرشانه

A

- دو دمبل برداشته و به صورتی که فاصله ی بین دو پا به اندازه ی عرض شانه ها باشد، بایستید.
- دمبل ها را به بالای سر برده و دستتان را صاف کنید.



عضلات شکم را منقبض کنید.

B

- به سمت چپ قدم برداشته و همزمان دست چپتان را نیز به پایین بیاورید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.



بالاتنه را تا جایی که می توانید صاف نگه دارید.

## تمرینات توان

این تمرینات تارهای تند تنش شما را هدف قرار داده‌اند، تارهایی که بیشترین پتانسیل را برای حجیم و قدرتمند شدن دارند. هدف اصلی شما باید انجام تمرینات با سرعت هرچه تمام‌تر و البته با کنترل وزنه‌ها در تمام زمان تمرین باشد. اگر شما ورزش می‌کنید، این تمرینات برای افزایش توان شما ایده‌آل می‌باشد. توان فاکتوری است که از ترکیب قدرت و سرعت بدست می‌آید، مانند پرش‌های بلند، دویدن‌های سریع و پرتاب‌هایی با برد زیاد.

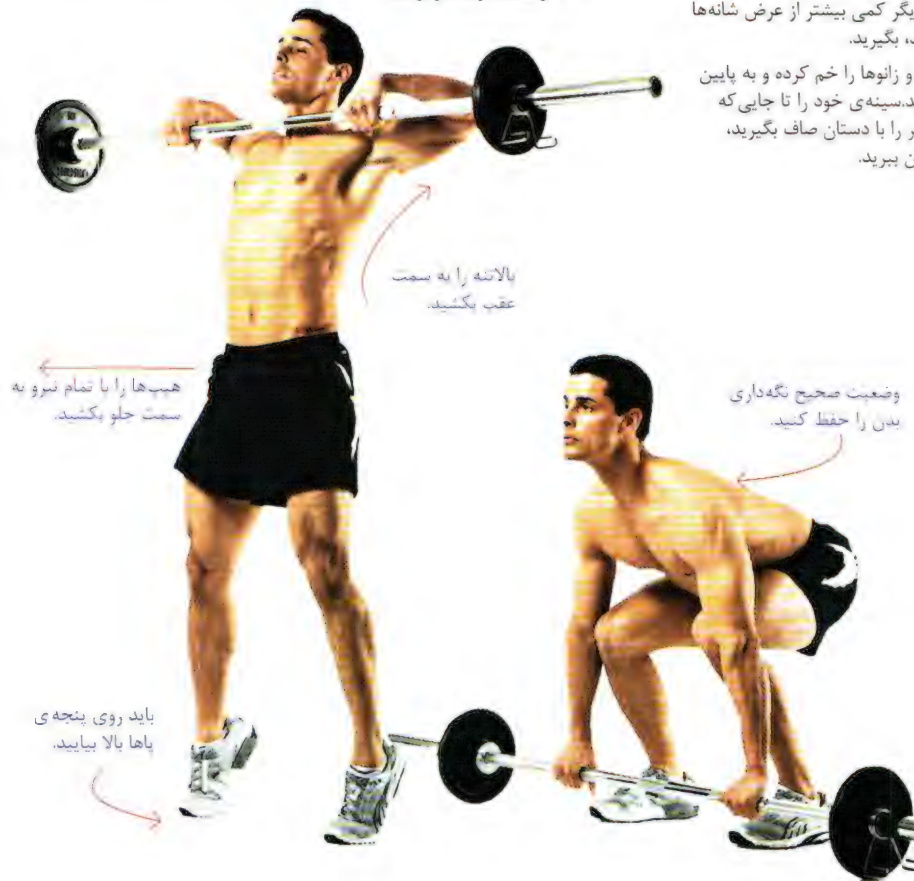
### بالا کشیدن هالتر (های پول هالتر)

A

- یک هالتر تقریباً سبک را در جلوی ساق‌های خود روی زمین قرار دهید.
- هالتر را به‌صورتی که کف دست‌ها روبه عقب و فاصله‌ی دستان از یکدیگر کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد، بگیرید.
- ران و زانو‌ها را خم کرده و به پایین بروید. سینه‌ی خود را تا جایی که هالتر را با دستان صاف بگیرید، پایین ببرید.

B

- هالتر را با یک بلند شدن انفجاری، خم کردن آرنج‌ها و بالا کشیدن بازوها، به سرعت بالا بکشید.
- همزمان با بالا کشیدن هالتر، شما باید بر روی نوک پنجه‌ی پاها بلند شوید.
- به وضعیت اولیه بازگردید.



## تمرینات با وزنه المپیک برای همه ی افراد

تمرین هنگ پول  
با هالتر و دیگر  
تمرینات این  
فصل را به عنوان  
یک نوع ساده  
شده ی تمرینات  
المپیک تابستانی  
در نظر بگیرید،  
در حالی که  
تمرینات با وزنه  
المپیک کاملاً  
تکنیکی بوده  
و برای آموزش  
سخت ترند.  
تمرینات های  
پول هالتر و  
پرش به همراه  
شرایک مزیت های  
یکسانی را با  
درجه ی کمتری  
از دشواری فراهم  
می کنند. دلیل  
آن نیز این است  
که این حرکات  
به حرکات  
پایه ی کشیدن  
یکسانی نیاز  
داشته و مرحله ی  
گرفتن را محدود  
می سازند.

### بالا کشیدن هالتر به صورت آویزان (هنگ پول هالتر)



• هالتر را تا جایی که می توانید بالا بکشید.

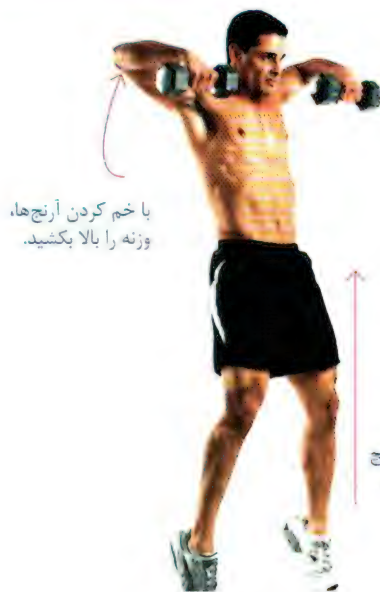
• وضعیت صحیح  
نگه داری بدن را حفظ  
کنید.

• هیپ ها را با تمام  
نیرو به سمت جلو  
بکشید.



• این حرکت را مانند تمرین قبلی با این تفاوت که هالتر را در زیر زانو ها نگه داشته اید، شروع کنید.

### بالا کشیدن دمبل ها به صورت آویزان (هنگ پول دمبل)



• با خم کردن آرنج ها،  
وزنه را بالا بکشید.

• در یک حرکت،  
هیپ ها، زانو ها و مچ  
پاها را صاف کنید.

• با تمام نیرو دمبل ها را به سمت بالا  
بکشید.



• به صورتی که کف دستان رویه عقب  
باشد دو دمبل گرفته و آن ها را در  
زیر زانو ها نگه دارید.

• فاصله ی بین دو پا  
باید به اندازه ی عرض  
شانه ها باشد.



پرش با هالتر به همراه بالا انداختن شانه ها (شراگ)

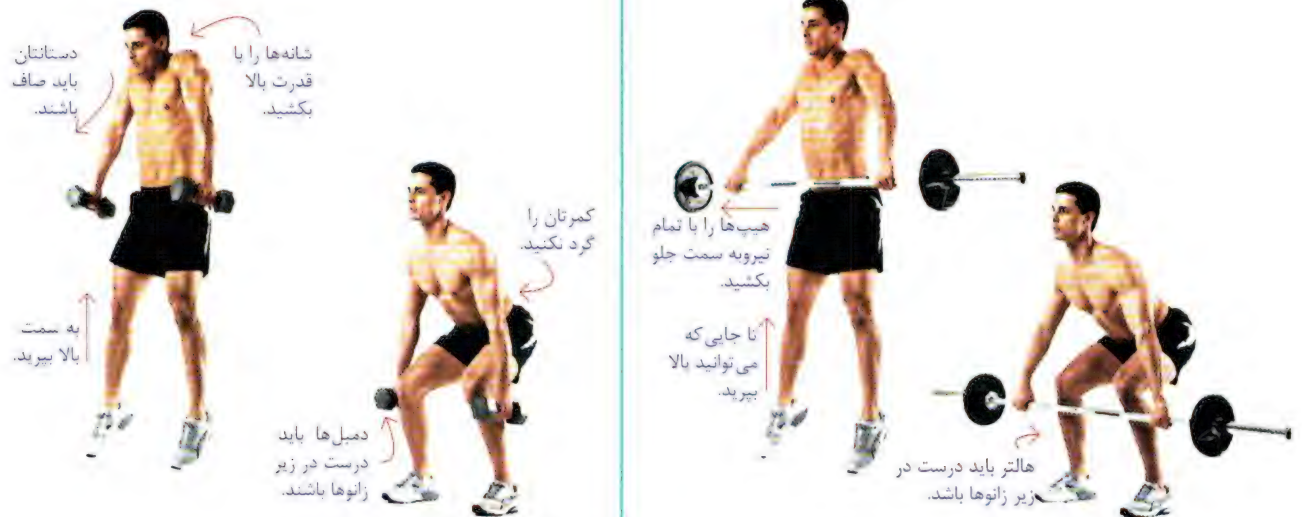


پرش با هالتر به همراه شراگ به صورت دست باز

- حرکت قبلی را با این تفاوت که فاصله ی دستان از یکدیگر به اندازه ی دو برابر عرض شانه ها باشد، انجام دهید.

پرش با دمبل به همراه شراگ

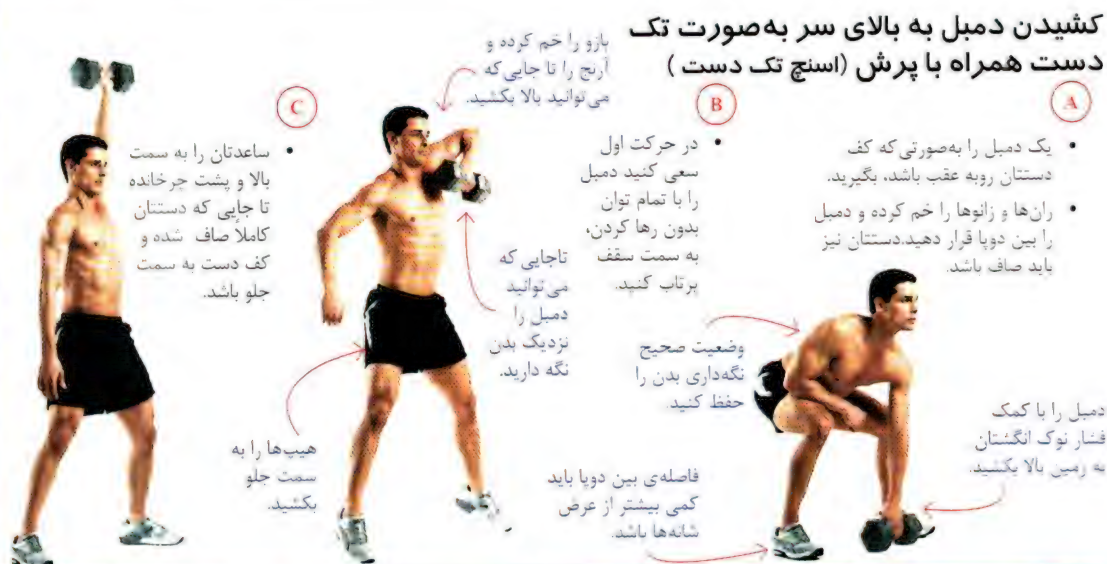
- دو دمبل را به صورتی که کف دستان رویه یکدیگر باشد گرفته و حرکت قبلی را انجام دهید.



## توان خود را در

### تمرینات بالا ببرید

سعی کنید حرکات توانی را قبل از انجام تمرینات قدرتی سستی انجام دهید. مثلاً حرکت اسنچ با دمبل کتری شکل و یا جهش شراگ را قبل از انجام حرکت اسکات انجام دهید و یا شنای انفجاری و توانی را قبل از شنای استاندارد انجام دهید. در یک مطالعه که در مجله‌ی قدرت به چاپ رسید افرادی که تمرینات توانی را قبل از تمرینات قدرتی اسکات انجام دادند عملکردی بهتری نسبت به کسانی که ابتدا تمرینات اسکات و سپس تمرینات توانی اسکات را داشتند، از خود نشان دادند. محققان حدس می‌زنند که انجام تمرینات توانی منجر به تغییرات شیمیایی در تارهای عضلانی شده و تعداد بیشتری از تارهای عصبی در تمرین دوم فعال می‌شوند.



## کشیدن دمبل کتری شکل (زنگوله شکل) به بالای سر به صورت تک دست (اسنچ با دمبل کتری شکل)

- حرکت کشیدن دمبل به بالای سر به صورت تک دست همراه با پرش را با یک دمبل کتری شکل انجام دهید.



## کشیدن دمبل به بالای سر به صورت آویزان همراه با پرش (اسنچ تک دست دمبل زیر زانو)

- حرکت قبلی را با این تفاوت که دمبل را در زیر زانوها نگه داشته‌اید، انجام دهید.





# فصل دوازدهم : تمرینات گرم کردن

حرکاتی که بسیار مهم اند





## تمرینات گرم کردن

احتمالاً وسوسه شده اید که تمرینات این فصل را نیز امتحان کنید و از خود می پرسید چه کسی تمرینات گرم کردن را انجام می دهد؟ همه ی افراد. ملاحظه کنید که در طول سال ها، متخصصان تناسب اندام دریافته اند که حرکات صحیح قبل از تمرین باعث نیرومند شدن عضلات می شود. دانشمندان عقیده دارند تمریناتی که به عنوان حرکات کششی پویا خوانده می شوند، که ممکن است شما آن ها را به عنوان تمرینات سبک بدون وسیله بشناسید، باعث افزایش هماهنگی بین مغز و عضلات شده و به شما اجازه ی رسیدن به حداکثر عملکردتان در باشگاه را می دهد. به بیان بهتر، در طول این تمرینات عضلات بیشتری درگیر شده و چربی بیشتری را نیز می سوزانید. مسلماً این همان چیزی است که شما قصد از دست دادن آن را ندارید.

به همین دلیل است که در این بخش مجموعه ای از تمرینات که شما می توانید قبل از تمریناتتان انجام دهید را آورده ایم. از طرف دیگر این حرکات علاوه بر فعال کردن عضلات شما، باعث افزایش انعطاف پذیری، تحرک پذیری و بهبود وضعیت بدنی و تمام عوامل حیاتی که برای جوان ماندن بدن شما و پرهیز از آسیب لازم هستند، نیز می شود. تمامی تمرینات این فصل تنها به ۵ تا ۱۰ دقیقه زمان نیاز دارند.

علاوه بر این، در این بخش شما می توانید تمرینات با فوم غلتان را نیز انجام دهید. این ها حرکاتی هستند که به شما کمک می کنند اطمینان حاصل کنید که عضلاتتان را مانند عملکردهایشان مورد توجه قرار داده اید. بهترین بخش کار این است که شما می توانید این تمرینات را در هر زمان، در باشگاه به عنوان بخشی از تمریناتتان و یا پس از شام در خانه نیز انجام دهید.



### پرش جک (پروانه زدن)

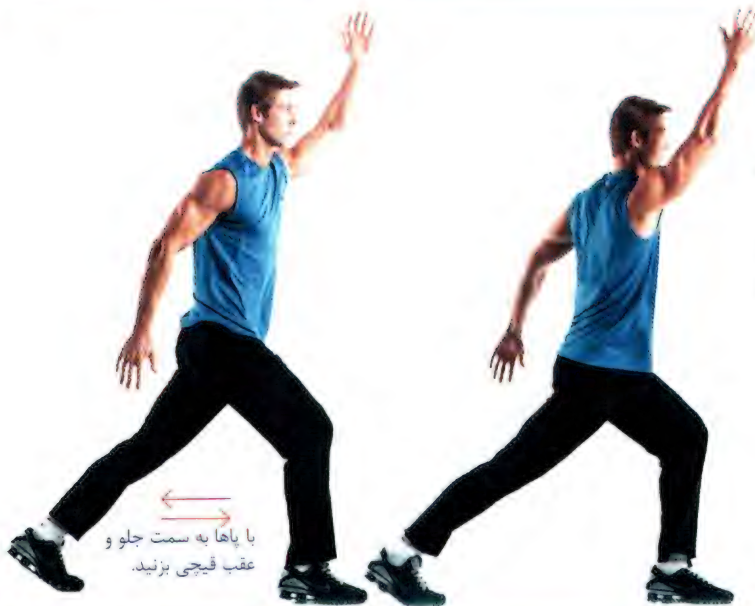
- صاف ایستاده و پاها را به یکدیگر بچسبانید. دستانتان را نیز در کنار بدن قرار دهید.
- همزمان دستانتان را به بالای سر برده و پاها را از یکدیگر دور کنید.
- این تمرین را بدون مکث انجام دهید.

در این فصل،  
۴۹ تمرین که  
به آماده سازی  
عضلات شما  
برای تمام  
فعالیت ها کمک  
می کند، آورده  
شده است.

همچنین این  
تمرینات انعطاف  
پذیری و تحرک  
پذیری شما  
را نیز بهبود  
می بخشد.

### پرش دوبخشی جک (پروانه از جلو)

- به صورتی که پای راست و دست چپتان جلو باشند، بایستید.
- همزمان به بالا بپرید و جای دستانتان و پاهای خود را عوض کنید.
- این تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه، بدون توقف و در چند ست انجام دهید.





### اسکات با پرش (حرکت چمباتمه ۴ شماره ای)



- به صورتی که فاصله ی بین دویا به اندازه ی عرض شانه ها باشند، بایستید.
- در مرحله ی اول ران و زانو ها را خم کرده، بدن تان را به پایین ببرید (حرکت اسکات). در این هنگام کف دستان خود را نیز روی زمین قرار دهید.
- در مرحله ی دوم پاها را به سمت عقب پرتاب کرده و وضعیتی مانند وضعیت ابتدایی حرکت شما بخود بگیرید.
- در مرحله ی سوم پاها را سریعاً به سمت جلو پرتاب کرده و به مانند وضعیت مرحله ی اول بنشینید.
- در آخر نیز ایستاده و حرکت را بار دیگر انجام دهید.

اگر می خواهید فشار بیشتری را متحمل شوید در این وضعیت حرکت شما را انجام دهید.

هنگامی که حرکت اسکات را انجام می دهید دستانتان را بر روی زمین قرار داده و وزن بدن تان را بر روی آن منتقل کنید.

### تاب دادن دستان در جلوی بدن به صورت متقاطع

- دستانتان را به صورتی که با بدن زاویه ی ۴۵ درجه پیدا کنند، به صورت کشیده نگه دارید.
- دست راست شما باید روبه بالا و دست چپتان روبه پایین باشد. کف دست راستان نیز باید روبه جلو و کف دست چپتان روبه عقب باشد.
- دستانتان را به صورت متقاطع از جلوی بدن عبور داده و به وضعیت اولیه برگردید.
- این تمرین را بدون توقف انجام دهید.



**مزیت:** بهبود تحرک پذیری شانه ها

### سر خوردن به پشت روی دیوار

- سر، قسمت فوقانی پشت و نشیمنگاهتان را به دیوار بچسبانید.
- دستان را به صورتی که آرنج ها ۹۰ درجه خم و بازوها در سطح شانه ها باشند، در مقابل دیوار قرار دهید.
- آرنج ها، مچ دست و ساعدها را به دیوار فشار داده، آرنج ها را تا جایی که می توانید پایین کشیده و کتف ها را به سمت یکدیگر بفشارید.

هنگامی که دستان شما شروع به فاصله گرفتن با دیوار کردند، آن ها را دوباره پایین بیاورید.

### مزیت:

افزایش عملکرد کمربند شانه که می تواند به بهبود وضعیت و سلامتی شانه ها کمک کند.



این وضعیت را ۱ ثانیه حفظ کنید. به سر، قسمت فوقانی پشت و نشیمنگاه ها اجازه ی شل شدن و فاصله گرفتن با دیوار را ندهید.

## چرخش قفسه‌ی سینه به صورت خوابیده به پهلو

- به صورتی که ران و زانوها را ۹۰ درجه خم کرده‌اید، به پهلوئی سمت چپ بدن‌تان روی زمین دراز بکشید.
- بازوها را به صورت کشیده و موازی یکدیگر در جلوی بدن‌تان قرار داده و کف دست‌ها را روی یکدیگر بگذارید.
- هردوپا و شانه‌ی سمت چپ را در این وضعیت نگه داشته و با دست راست و بالانتنه به سمت راست بچرخید.
- این وضعیت را به مدت ۲ ثانیه حفظ کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.

### مزیت:

شل کردن عضلات قسمت میانی و فوقانی پشت



بازوهای شما باید زمین را لمس کنند.

## کشش، غلتش و بالا بردن

- به روی زمین زانو زده و آرنج هایتان را روی زمین قرار دهید.
- آرنج‌ها را ۹۰ درجه خم کرده و پشتتان را به حالت گرد و طاق مانند در آورید. کف دستان نیز باید روی زمین باشند.
- در مرحله‌ی اول دست راستتان را تا جایی که کاملاً صاف شود، به سمت جلو سر دهید.
- در مرحله‌ی دوم کف دست راستتان را به سمت بالا بچرخانید.
- در مرحله‌ی آخر نیز تاجایی که می‌توانید دست راستتان را بالا بکشید.
- تمامی تکرارها را انجام داده، سپس تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.

### مزیت:

افزایش تحرک پذیری شانه‌ها و قسمت فوقانی پشت



کف دستان را به سمت بالا بچرخانید.

دستان را از روی زمین بلند کنید.

## چرخش گردن

• به صورتی که فاصله‌ی بین دوپای شما به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد، بایستید.

- سرتان را به صورت دایره وار ۱۰ بار به سمت راست و ۱۰ بار به سمت چپ بچرخانید.



## چرخش قفسه‌ی سینه

- به وضعیت چهار دست و پا روی زمین قرار گرفته و دست راست خود را پشت گردن قرار دهید.
- عضلات شکم را منقبض کرده و قسمت فوقانی پشت را به سمت پایین بچرخانید. سپس قسمت فوقانی پشتتان را به سمت بالا جرخانده به صورتی که آرنج دست راستان باید در بالاترین نقطه از بدن‌تان قرار داشته باشد.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.
- ابتدا تکرارهای یک سمت را کامل کرده سپس تمرین را با سمت دیگر انجام دهید.

### مزیت:

افزایش تحرک پذیری قسمت فوقانی پشت و همچنین می‌تواند به بهبود وضعیت بدنی کمک کند.



عضلات شکمی خود را منقبض کرده و مطمئن شوید که چرخش از ناحیه‌ی فوقانی پشت و نه کمر انجام شود.



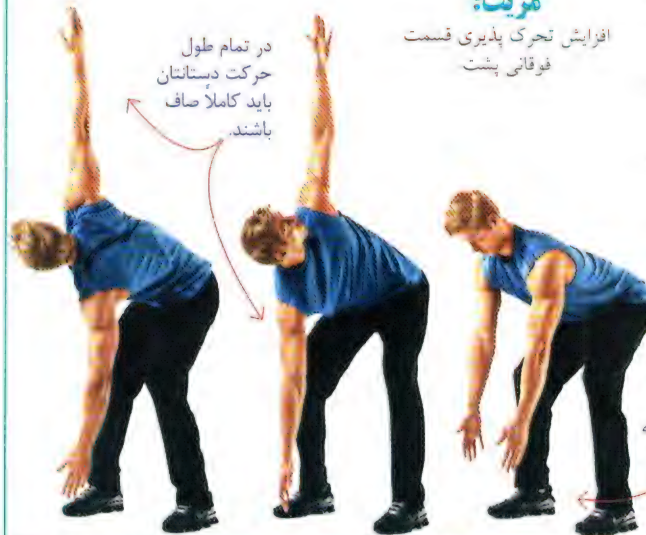
## خم کردن بدن و بالا بردن دستان

با حفظ وضعیت صحیح بدنی، ران و زانوها را خم کرده و بالاتنه را تا نزدیکی موازی شدن با زمین پایین ببرید.

- دستان را در جلوی بدن تا به سمت پایین کشیده و کف دستان را رویه یکدیگر بگیرید.
- عضلات ناحیه مرکزی را منقبض کرده و بالاتنه خود را تاجایی که می‌توانید به سمت بالا بچرخانید. هنگام انجام این حرکت دست راستان را پایین نگه داشته و دست چپتان را همراه با بالاتنه به سمت چپ بچرخانید.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.

### مزیت:

افزایش تحرک پذیری قسمت فوقانی پشت



در تمام طول حرکت دستان باید کاملاً صاف باشند.

فاصله‌ی دو پا به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد.

## کشش دست‌ها در پشت شانه‌ها

- به طور همزمان دست راست را از بالا و دست چپ را از پایین شانه‌ها به سمت پشت برده و سعی کنید نوک انگشتان را به یکدیگر برسانید. این وضعیت را بمدت ۱۰ الی ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
- دستان را آزاد کرده و این بار جای دستان را عوض کنید.



نمی‌توانید دو دستان را به یکدیگر برسانید؟ برای این کار یک حوله را با یک دست نگه داشته و با دست دیگر آن را بگیرید.

## حرکت دایره‌ای شکل شانه‌ها

- به صورتی که فاصله‌ی بین دو پایتان به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد، بایستید.
- بدون حرکت دادن هیچ قسمتی از بدن، شانه‌ها را مانند یک دایره‌ای به سمت عقب و یا جلو بچرخانید. این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.



### مزیت:

افزایش تحرک پذیری شانه‌ها

## مزیت: شل کردن عضلات

چرخانده‌ی بازو (روتاتور کاف) و افزایش تحرک پذیری شانه‌ها



## حرکت دایره ای دستان



- بطوری که دستان خود را در کنار بدنتان و موازی سطح زمین نگه داشته اید، بایستید.
- با دستانتان ۱۰ بار به سمت جلو و ۱۰ بار به پشت، یک دایره را در هوا ترسیم کنید.

### مزیت:

افزایش تحرک پذیری شانه‌ها

## حرکت لانچ به طرفین

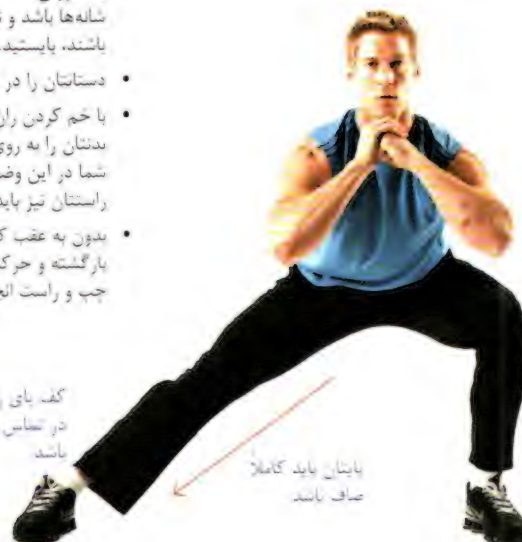


هیپ‌ها را به سمت عقب بکشید

**مزیت:**  
افزایش تحرک پذیری لگن و کمک به شل کردن عضلات سרینی و کشاله ران

- به صورتی که فاصله‌ی دو پا به اندازه‌ی دوبرابر عرض شانه‌ها باشد و نوک انگشتان پا نیز به سمت جلو باشند، بایستید.
- دستانتان را در جلوی سینه به یکدیگر بگیرید.
- با خم کردن ران و زانو و به عقب کشیدن هیپ، وزن بدنتان را به روی پای چپ منتقل کنید، ساق پای چپ شما در این وضعیت باید عمود بر زمین باشد. کف پای راستتان نیز باید در تماس کامل با زمین باشد.
- بدون به عقب کشیدن بدنتان، به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را به صورت متناوب بر روی پای چپ و راست انجام دهید.

کف پای راستتان باید در تماس با زمین باشد

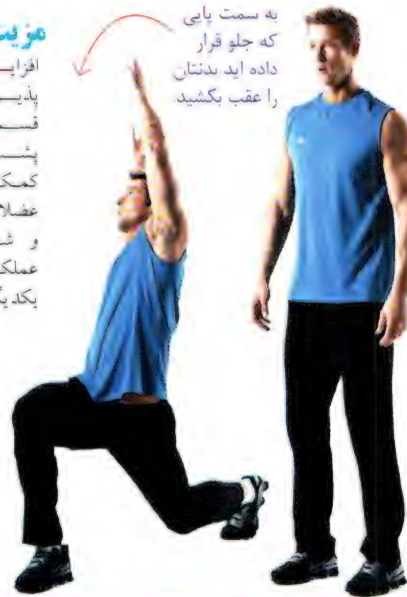


پاینتان باید کاملاً صاف باشد

### لانچ معکوس با کشش به عقب

به صورتی که عضلات شکم خود را منقبض کرده و دستانتان را در کنار بدن قرار داده اید، بایستید.

- با پای راست حرکت لانچ به عقب را انجام دهید و بدنانتان را تا جایی که میزان زاویه‌ی زانو‌ی پای چپتان به ۹۰ درجه برسد، پایین ببرید.
- در هنگام انجام حرکت لانچ معکوس، دستانتان را به سمت شانه‌ی سمت چپ برده و به عقب بکشید.
- به وضعیت اولیه برگشته و بار دیگر حرکت را تکرار کنید.



#### مزیت:

افزایش تحرک پذیری ران‌ها و قسمت فوقانی پشت و همچنین کمک به زنجیره‌ی عضلانی بین هیپ و شانه‌ها برای عملکرد بهتر پا یکدیگر.

### لانچ با حرکت مورب دست

- دمبل را در دست راست گرفته و آن را به صورتی که بازو و آرنجتان را ۹۰ درجه خم کرده و ساعدتان را به سمت بالا چرخانده اید، نگه دارید.
- با پای چپ حرکت لانچ را انجام داده و بدنانتان را تا جایی که زاویه‌ی زانو‌ی پای راست به ۹۰ درجه برسد، پایین ببرید.
- هنگام انجام حرکت لانچ، بالاتنه را به سمت چپ چرخانده و دست راست را از جلوی بدن عبور داده و به دست چپ نزدیک کنید.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.
- تمام تکرارهای پای چپ را با دست راست و همینطور پای راست را با دست چپ انجام دهید.

عضلات ناحیه مرکزی بدن را منقبض کرده و بالاتنه را صاف نگه دارید.



#### مزیت:

افزایش تحرک پذیری هیپ و کمک به زنجیره‌ی عضلانی بین هیپ و شانه‌ها برای عملکرد بهتر پا یکدیگر.

### لانچ معکوس با چرخش و کشش به سمت بالا

به صورتی که عضلات شکم خود را منقبض کرده و دستانتان را در کنار بدن قرار داده اید، بایستید.

- با پای چپ حرکت لانچ به عقب را انجام داده و بدنانتان را تا جایی که میزان زاویه‌ی زانو‌ی پای چپتان به ۹۰ درجه برسد، پایین ببرید.
- هنگامی که حرکت لانچ معکوس را انجام می‌دهید، بالاتنه و دستان را به سمت راست چرخانده و تا سرحد ممکن بالا بکشید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و مجدداً حرکت را انجام دهید.



#### مزیت:

شل کردن عضلات ران، لگن و عضلات مورب شکمی

## لانچ به همراه خم شدن به پهلو

- به صورتی که دستان در کنار بدن آویزان است، بایستید. با پای راست حرکت لانچ را انجام داده و بدنتان را تا جایی که زاویه‌ی زانوی پای چپ به ۹۰ درجه برسد، پایین ببرید.
- دست چپ را از روی سر عبور داده و به همراه خم کردن جانبی بالاتنه، به سمت راست ببرید.
- در طی حرکت سعی کنید دست راستان را به زمین برسانید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را دوباره انجام دهید.



### مزیت:

شل کردن عضلات ران، لگن و عضلات مورب شکمی

## لانچ با چرخش بالاتنه و نگه داشتن چوب بالای سر

- یک چوب دستی به صورتی که فاصله‌ی دستان از یکدیگر به اندازه‌ی دو برابر عرض شانه‌ها باشد را در بالای سرتان نگه دارید. دستان باید کاملاً کشیده باشند.
- با پای راست به جلو قدم برداشته (انجام حرکت لانچ با پای راست) و بدنتان را تا جایی که زاویه‌ی زانوی پای چپ به ۹۰ درجه برسد، پایین ببرید.
- بالاتنه را به سمت راست بچرخانید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را دوباره انجام دهید.



### مزیت:

شل کردن عضلات ران، لگن و عضلات مورب شکمی

## حرکت لانچ به همراه نزدیک کردن آرنج به کف پا

- به صورت صاف بایستید. عضلات شکم را منقبض کرده و با پای راست حرکت لانچ را انجام دهید. در هنگام انجام حرکت لانچ به سمت جلو خم شده و دست چپتان را بر روی زمین قرار دهید.
- با دست راست آرنج دست چپ را گرفته و سعی کنید آرنج دست راست را به پای همان دست نزدیک کنید.
- این وضعیت را برای ۲ ثانیه حفظ کنید.



### مزیت:

شل کردن عضلات چهار سر ران، همسترینگ، سרینی و کشاله ران.

### بهترین تمرین کششی دنیا؟

این تمرین بوسیله‌ی مربی قدرتی و ورزشکاران در سراسر دنیا مشهور شده و به نام حرکت لانچ به همراه نزدیک کردن آرنج به کف پا شناخته می‌شود.





## خزیدن بر روی زمین

- به صورتی که دستانتان را در کنار بدن قرار داده اید، بایستید. سپس به طرف جلو خم شده و دستانتان را به صورت صاف بر روی زمین قرار دهید.
- پاها را صاف نگه داشته و با دستان به طرف جلو حرکت کنید.
- در آخر با گام های کوتاه پاها را به دستان نزدیک کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.



### مزیت:

شل کردن عضلات ران، لگن و عضلات مورب شکمی

بدون رها کردن لگن، دستان را تا جایی که می توانید به سمت جلو ببرید.

اگر نمی توانید دستانتان را یا صاف نگه داشتن پاها به زمین برسائید، کمی زانوها را خم کرده تا دستانتان به زمین

عضلات ناحیه مرکزی را محکم کنید.

## حرکت فرشته

- ابتدا بر روی پای چپ خود به صورتی که اندکی آن را خم کرده اید، بایستید.
- بدون تغییر در میزان زاویه ی زانو، از ناحیه ی ران به سمت جلو خم شده و بالا تنه را موازی زمین قرار دهید.
- در این هنگام پای راست را با بالاتنه در یک خط قرار داده و دستانتان را نیز در کنار بدن بطور کشیده حفظ کنید.



### مزیت:

شل کردن همسرینگ

قوس طبیعی کمرتان را حفظ کنید. دستانتان باید با تنه یک شکل T بسازند.

## اسکات سامو و در انتها ایستادن

- به صورتی که فاصله ی بین دو پا به اندازه ی عرض شانه ها باشد، بایستید.
- پا صاف نگه داشتن پا به سمت جلو خم شده و پنجه ی پاها را بگیرید (اگر برای رساندن دست ها به پاها نیاز به خم شدن زانو ها دارید، به مقدار بسیار کم زانو ها را خم کنید). در این حالت باید سر و سینه ی شما صاف و کشیده باشد.
- با حفظ وضعیت اسکات، دست راست و بعد از آن دست چپ را بالا برده و صاف کنید.
- در انتها ایستاده و حرکت را دوباره انجام دهید.



### مزیت:

مزیت: شل کردن عضلات چهارسر ران، همسرینگ، سرینی، کشاله ران و کمر.

یکی از دستانتان را درست بالای شانه ها بالا کشیده و سپس دیگری را بالا بکشید.

سر و سینه را بالا نگه دارید.

دستانتان باید صاف باشند.

### سر خوردن به پهلو

- به صورتی که فاصله‌ی بین دویا کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد، بایستید.
- ران‌ها را عقب کشیده و زانوها را خم کنید. این کار را تاجایی که ران‌ها کمی از زانوها بالاتر باشند، انجام دهید.
- در آخر به طور متناوب یک بار با پای چپ و یک بار با پای راست، با حفظ این وضعیت قدم بردارید.



### مزیت:

بهبود چرخش و تحرک پذیری گوشه به گوشه‌ی هپ‌ها

### قدم زدن به صورت زانو بلند

- به صورتی که فاصله‌ی بین دویا به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد، بایستید.
- بدون تغییر در وضعیت بدن، زانوی پای چپتان را تا جایی که می‌توانید بلند کرده و با آن به سمت جلو قدم بردارید.
- این عمل را با پای راست انجام دهید.



### مزیت:

شل کردن عضلات سرنی و همسترینگ

### قدم زدن به همراه بغل کردن زانو

- به صورتی که فاصله‌ی بین دویاتان به اندازه‌ی عرض شانه باشد، بایستید.
- پای چپتان را از زانو و ران خم کرده و بالا بیاورید. سپس با دو دست زیر زانوی پای چپ را گرفته و سعی کنید زانوی پای چپ را به سینه نزدیک کنید (با حفظ فرم صحیح بدن).
- این حرکت را چند ثانیه نگه داشته و سپس به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را با پای دیگر انجام دهید.



### مزیت:

شل کردن عضلات سرنی و همسترینگ

### قدم زدن با نگه داشتن پا به صورت گهواره

- به صورتی که فاصله‌ی بین دویاتان به اندازه‌ی عرض شانه باشد، بایستید.
- با پای چپ به جلو گام برداشته و پای راستان را بلند کرده و ساق پای راست را با دست چپ به سمت سینه بالا بکشید.
- این وضعیت را حفظ کرده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



### مزیت:

شل کردن عضلات سرنی و همسترینگ

## گام برداشتن به پهلوی

- به صورتی که پای راستان در کنار یک نیمکت باشد، بایستید.
- ابتدا ران پای راست را بلند کرده و بعد از بلند کردن آن را برای عبور از روی نیمکت به سمت راست بچرخانید، با پای چپتان نیز همین عمل را انجام دهید.

- هنگامی که پای چپ از روی نیمکت عبور و زمین را لمس کرد، سریعاً حرکت را عوض کرده و این بار ابتدا پای چپ را از روی نیمکت عبور داده و سپس این کار را با پای راست انجام دهید.

### مزیت:

افزایش تحرک پذیری ران و هیپ ها



## عبور از زیر طناب

- یک میله یا طناب را به صورت صاف در کنار خود قرار دهید، ارتفاع طناب باید تا نزدیکی کمر شما باشد.
- با سمت چپ بدنتان در کنار طناب قرار گرفته و با یک گام بلند به پهلوی از زیر آن عبور کنید.
- در سمت دیگر میله یا طناب، بایستید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را مجدداً تکرار کنید.

شما در واقع برای انجام دو تمرین قبل به میز و یا طناب احتیاج ندارید. فقط تصور کنید که این تجهیزات را در اختیار داشته و حرکت را انجام دهید.



### مزیت:

افزایش تحرک پذیری ران و هیپ ها



### اشتباه عضلانی

شما تمرینات کششی ایستا را فقط به صورت آرام انجام می‌دهید.

امروزه در قرن بیستم قرار داریم. تمرینات کششی ایستا، نوعی از تمرینات کششی بوده که شما در دبستان یاد گرفته و این تمرینات باعث افزایش انعطاف پذیری شما در وضعیت خاص و سرعت پایین می‌شود. بنابراین، این تمرینات برای بهبود دامنه‌ی حرکتی کلی شما و همچنین برای شل کردن عضلات کوتاه شده که منجر به وضعیت بدنی ضعیف نیز می‌شوند، مناسب می‌باشد (در سراسر این کتاب، برای هر گروه عضلانی، تمرینات کششی ایستا آورده شده است). از سوی دیگر، کشش‌های پویا انعطاف پذیری که عضلات شما در سرعت سریع و یا وضعیت‌های متنوعی از قبیل تمرینات با وزنه و یا ورزش‌ها نیاز دارند را به شما می‌دهد. کشش‌های پویا همچنین باعث برانگیختن سیستم عصبی مرکزی شده و باعث افزایش جریان خون، قدرت و توان تولیدی شما می‌شود. بنابراین کشش‌های پویا یک گرم کردن ایده آل برای هرگونه فعالیت جسمانی می‌باشد. به همین دلیل است که در این فصل بیشتر کشش‌ها را کشش‌های پویا تشکیل می‌دهد. همچنین شما باید تمرینات کششی ایستا و پویا را به صورت منظم انجام دهید و به این ترتیب بدن شما از مزیت‌های هر دو نوع کشش ایستا و پویا بهره‌مند می‌شود.

### قدم زدن به همراه بالا کشیدن پاشنه به سمت نشیمنگاه

#### مزیت:

شل کردن عضلات چهار سر ران



- با حفظ فرم صحیح بدن ایستاده و دستانتان را در کنار بدن قرار دهید.
- با پای چپ به سمت جلو گام برداشته و پای راستان را از زانو خم کرده و با کمک دست راست مج پای راستان را به سمت نشیمنگاه نزدیک کنید.
- مج پایتان را رها کرده، سه قدم به سمت جلو برداشته دوباره حرکت را ابر بار با پای چپ تکرار کنید.

### خوابیدن به پهلو و بالا آوردن یک پا

- ابتدا با سمت راست بدن‌تان روی زمین دراز کشیده و دست راستان را زیر سر قرار دهید.

#### مزیت:

شل کردن عضلات نزدیک کننده ران یا عضلات کشاله ران

- پای چپتان را به صورت صاف، تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید.
- پای چپتان را پایین آورده و بار دیگر این حرکت را انجام دهید.



### خوابیدن به پشت و بالا آوردن پا به صورت صاف و کشیده

- به پشت بر روی زمین دراز بکشید.
- پای راستان را تا جایی که می‌توانید، به صورت صاف بالا بیاورید (تصور کنید که قصد ضربه زدن به یک توپ و عبور دادن آن از بالای سرتان را دارید).
- به وضعیت اولیه بازگشته و تمرین را تکرار کنید. ابتدا تمرین را با یک پا به صورت کامل انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر تکرار کنید.

#### مزیت:

شل کردن عضلات همسترینگ



## تاب دادن یک پا به سمت عقب و جلو

- در کنار یک میز پارالل ایستاده و دست راست خود را به دسته‌ی میز تکیه دهید. عضلات شکم را منقبض کرده و پای چپتان را به صورت صاف و کشیده بلند کنید.
- پای چپ را به سمت عقب تاب داده و حرکت را تکرار کنید.



## تاب دادن یک پا به طرفین

- در جلوی یک میز پارالل ایستاده و دو دست خود را به دسته‌ی میز بگیرید.
- پای راست را تا جایی که می‌توانید به سمت راست برده و بعد از آن به سمت چپ تاب داده و از جلوی بدن عبور دهید.
- این حرکت را به صورت متوالی چند بار انجام داده و سپس جای پاها را عوض کنید.



## خواهیدن به شکم و چرخش ران‌ها به سمت داخل

- به شکم بر روی زمین دراز کشیده و زانوها را به میزان ۹۰ درجه خم کرده و به یکدیگر بچسبانید.
- بدون اینکه ران‌ها را از روی زمین بلند کنید، هر یک از پاها را به سمت خارج بدن پایین ببرید. این وضعیت را ۱ تا ۲ ثانیه حفظ کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

### مزیت:

شل کردن عضلات خارجی ران و هیپ‌ها



## راه رفتن به همراه بلند کردن پاها

- به صورتی که دستانتان را در کنار بدن قرار داده اید، بایستید.
- با حفظ فرم صحیح نگاه‌داری بدن، پای راست را بلند کرده و سعی کنید به دست چپتان که در جلوی بدن تکیه داشته اید، برسانید.
- به سرعت پایتان را پایین آورده و هنگامی که زمین را لمس کرد پای چپ را بالا برده و به دست راست که در جلوی بدن کشیده اید، برسانید. این حرکت را به صورت متناوب انجام دهید.



### مزیت:

شل کردن عضلات سرینی و همسترینگ

## حرکت گردینرز

- وضعیت شای روی زمین بخوابید
- پای راستان را بلند کرده و در کنار دست راست زمین گذاشته و هیپ‌ها را آهکی به سمت پایین بکشید.
- سپس به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.

### مزیت:

شل کردن عضلات هیپ، عضلات نزدیک کننده ران و افزایش تحرک پذیری هیپ‌ها



هیپ‌ها را به سمت پایین بکشید.

سر و سینه را بالا بگیرید.





## حرکت دورانی (چرخش دایره ای شکل) مچ پا

- بر روی پای راست ایستاده و پای چپتان را تا جایی که ران آن موازی زمین قرار گیرد، بالا بیاورید.
- با دو دست زیر ران را گرفته و بدون حرکت دادن ساق پا، مچ پایتان را به صورت ساعت گرد بچرخانید.
- تمام تکرار های یک پا را کامل کرده و سپس تمرین را با پای دیگر و تکرار های یکسان انجام دهید.



### مزیت:

افزایش تحرک پذیری  
مفصل مچ پا

## خم کردن مچ پا به طرف بالا

- پنجه‌ی پا را بر روی یک وزنه یا هر شی دیگری که از زمین ۵ سانتی متر بالاتر است، قرار داده و پاشنه‌ی پاها را روی زمین بگذارید.
- به صورتی که پاها تقریباً صاف هستند، بایستید.
- زانوها را خم کرده و وزن بدنشان را به سمت جلو منتقل کنید تا جایی که در قسمت پشت ساق پا احساس کشش کنید.
- این وضعیت را برای ۲ تا ۳ ثانیه حفظ نموده و به وضعیت اولیه بازگردید. این تکرار محسوب می‌شود.



### مزیت:

افزایش تحرک پذیری  
مفصل مچ پا

## خوابیدن به پشت و چرخش داخلی ران‌ها

- به صورتی که زانوهایتان ۹۰ درجه خم باشد به پشت بر روی زمین دراز بکشید. کف پاها باید در تماس کامل با زمین بوده و فاصله‌ی دو پا از یکدیگر به اندازه‌ی ۲ برابر عرض شانه‌ها باشد.
- بدون حرکت دادن پاها، زانوها را تا سر حد ممکن به سمت داخل پایین بیاورید.
- این وضعیت را برای ۱ تا ۲ ثانیه حفظ کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

### مزیت:

شل کردن عضلات داخلی ران و هیپ‌ها

کف پاها باید به صورت ثابت بر روی زمین قرار داشته باشند.



### تمرینات بر روی فوم غلتان

ممکن است فکر کنید که تمرینات با فوم غلتان برای ماساژ دادن عمقی بدن استفاده می‌شود. با غلتاندن فوم سخت بر روی ران‌ها، پشت ساق پا و پشت، بافت‌های پیوندی سفت و عضلات کوتاه شده‌ی شما شل خواهد شد. این تمرینات به افزایش انعطاف‌پذیری و تحرک‌پذیری کمک کرده و عملکرد صحیح عضلات را حفظ می‌کند. در نتیجه، تمرینات با فوم غلتان هم قبل از تمرینات سخت و هم پس از آن با ارزش بوده و در واقع می‌توانید این تمرینات را هر زمان که خواستید، انجام دهید. همچنین می‌توانید هنگام مشاهده‌ی تلویزیون، این تمرینات را انجام دهید. در ابتدا، ممکن است انجام تمرینات با فوم غلتان برای شما راحت نباشد. این مورد مخصوصاً در مورد عضلاتی که به آن نیاز دارند، صدق می‌کند. پس از انجام تمرینات با فوم غلتان به صورت منظم، متوجه خواهید شد که در جلسات بعدی عضلات شما فشار کمتری را تحمل خواهند کرد. برای هر عضله‌ای که کار می‌کنید، فوم غلتان را به آرامی و طی مدت زمان ۳۰ ثانیه به سمت عقب و جلو حرکت دهید. اگر نقطه‌ای از عضلات شما حساس به لمس می‌باشد، بر روی آن نقطه ۵ الی ۱۰ ثانیه مکث کنید.

هدف اصلی شما باید انجام تمرینات فوم غلتان بر روی عضلاتی باشد که بیشتر به آن‌ها نیاز دارید. به ما اطمینان کنید. شما به محض این‌که این تمرینات را شروع کرده و تجربه کنید، تمریناتی که به دنبال آن‌ها هستید را خواهید یافت. شما می‌توانید فوم‌های غلتان را از فروشگاه‌های لوازم ورزشی تهیه کنید ولی اگر فوم غلتان در دسترس نبود می‌توانید از توپ بسکتبال، تنیس و یا لوله‌های PVC به جای آن استفاده کنید.



فوم را تا زیر تشیمنگاه بغلتانید.



فوم را تا ناحیه‌ی کمر بغلتانید.

### حرکت دادن عضلات سرینی بر روی فوم غلتان

- یک فوم غلتان را در قسمت زیر زانوئیی راست خود قرار داده و پای خود را صاف کنید. پای چپتان را نیز از روی پای راست عبور داده و روی مچ پای راست قرار دهید. دستانتان را برای تکه کردن بدن در طول حرکت به صورت صاف بر روی زمین قرار دهید.
- با حفظ فرم صحیح بدن، بدنانتان را تا جایی که فوم به زیر تشیمنگاهتان برسد، به سمت جلو بغلتانید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.

### حرکت دادن عضلات سرینی بر روی فوم غلتان

- بر روی یک فوم لوله شده نشسته به صورتی که فوم در زیر ران پای راست قرار گیرد. مچ پای راست را از جلوی بدن عبور داده و روی ران پای چپ قرار دهید. دستانتان را برای تکه کردن بدن در طول حرکت بر روی زمین قرار دهید.
- بدنانتان را تا جایی که فوم به زیر کمرتان برسد، به سمت جلو بغلتانید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.



## حرکت دادن نوار ایلویتیپال بر روی فوم غلتان

- ران سمت چپ را روی فوم غلتان قرار داده و دو دست خود را برای حفظ تعادل روی زمین قرار دهید. پای راستتان را نیز از جلوی پای چپ عبور داده و در جلوی پای چپ روی زمین قرار دهید.
- بدن را بر روی فوم به سمت جلو غلتانده و فوم را به زانو نزدیک کنید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و دوباره حرکت را انجام دهید.



### اگر این تمرین برای شما راحت است:

می توانید پای راستتان را به جای اینکه بر روی زمین قرار دهید بر روی پای چپتان قرار دهید.



### غلطاندن بدون تنش

نوار ایلویتیپال باند به صورت رایج به نام نوار IT شناخته می شود که یک نوار محکم از بافت همبند بوده که در ناحیه ی کناری ران قرار دارد. این باند از استخوان لگن شروع شده و به زیر زانو می چسبد. هنگامی که فوم غلتان را بر روی این نوار حرکت می دهید، شما احتمالاً درمی یابید که این ناحیه یکی از حساس ترین مناطقی است که می توانید تمرینات با فوم را بر روی آن انجام دهید و دلیل آن نیز شاید تنش بالای این ناحیه باشد. شما باید این ناحیه را دو اولویت قرار دهید. گرچه به مرور زمان فشار بیش از اندازه بر روی باند IT می تواند منجر به دردهای زانو شود.

## حرکت دادن پشت ساق پا بر روی فوم غلتان

- قسمت خلفی مچ پای و چپ خود را روی یک فوم غلتان قرار داده و پای راستتان را نیز روی پای چپتان قرار دهید. دستانتان را برای تکه کردن بدن در طول حرکت بر روی زمین قرار دهید.
- با حفظ فرم صحیح بدن، پاها را بر روی فوم به سمت جلو برده و فوم را به سمت زانوهای بغلطانید.

حرکت را از ناحیه ی مچ یا آغاز کنید.



فوم را تا ناحیه ی زانو بغلطانید.



## حرکت دادن عضلات چهار سر و خم کننده ی ران بر روی فوم غلتان

- بالای زانوی پای چپ را روی فوم قرار داده و پای راستتان را پشت پای چپ قرار دهید. آرنج هایتان را برای حفظ تعادل بدن بر روی زمین قرار دهید.
- بدن را به سمت جلو کشیده و فوم را به سمت بالای ران راست بغلطانید.

### اگر این تمرین برای شما مشکل است:

می توانید دو ران خود را روی فوم قرار داده و حرکت را انجام دهید.





### حرکت دادن قسمت فوقانی پشت بر روی فوم غلتان

- یک فوم غلتان را در قسمت میانی پشت و پایین کتفها قرار داده و بر روی آن دراز بکشید. با دو دست نیز سرتان را گرفته و آرنجها را به یکدیگر نزدیک کنید.
- رانها را از زمین بلند کرده و به آرامی سر و قسمت فوقانی پشتتان را پایین ببرید.
- دوباره سر و قسمت فوقانی پشت را بلند کرده و فوم را به سمت بالا بغلطانید.



### حرکت دادن کشاله ران بر روی فوم غلتان

- با شکم بر روی زمین دراز کشیده و یک فوم غلتان را در کنار بدن قرار دهید. آرنجها را برای کمک به حفظ وضعیت بدن بر روی زمین قرار دهید.
- قسمت فوقانی کشاله ی ران راستتان را بر روی فوم قرار داده و بدن را تا جایی که فوم به زانوینتان نزدیک شود، بالا بکشید.



### حرکت دادن کتفها بر روی فوم غلتان

- یک فوم غلتان را در بالای کتفها قرار داده و بر روی آن دراز بکشید. دستانتان را در جلوی سینه به یکدیگر بگیرید. زانوها را خم کرده و رانها را نیز از زمین بلند کنید.
- بدن را به سمت جلو و عقب حرکت داده و فوم را بر روی کتفها بغلطانید.



### حرکت دادن کمر بر روی فوم غلتان

- ابتدا قسمت میانی پشتتان را بر روی فوم قرار داده و دستانتان را بر روی سینه قرار دهید. زانوها باید خم و کف پاها بر روی زمین باشند.
- رانها را بالا کشیده و فوم را به سمت جلو و عقب بر روی کمرتان حرکت دهید.



## برنامه ی گرم کردن خود را بسازید

در کنار حرکاتی که در این بخش توضیح دادیم، تمرینات دیگری نیز در سراسر این کتاب وجود دارند که تمرینات گرم کردن شما را دو برابر می کند. به همین منظور فهرست کاملی از این تمرینات برای سهولت انتخاب شما در اینجا ارائه شده است. برای انجام یک برنامه ی گرم کردن ۵ دقیقه ای، از راهشهایی "مایک وانچ"، تهیه کننده ی برنامه های تناسب اندام در کالیفرنیا استفاده کنید. به سادگی حرکات را از دسته هایی که به دنبال آن هستید، انتخاب کرده و آن ها را طبق دستورالعمل ارائه شده، انجام دهید. شما می توانید تمرینات را در ۵ الی ۱۰ تکرار و یا به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید. حرکات را به صورت دایره ای (در یک چرخه) انجام دهید، یک ست از هر تمرین را بدون استراحت بین آن ها کامل کنید.

طبقه اول:	طبقه دوم:	طبقه سوم:	طبقه چهارم:
یک حرکت را از این طبقه انتخاب کنید.	یک تمرین را از این طبقه انتخاب کنید.*	یک تمرین را از این طبقه انجام دهید.	سه حرکت را از این لیست به طوری که یک حرکت از هر طبقه باشد را انتخاب کنید.
تاب دادن دستان در جلوی بدن به صورت متقاطع (صفحه ۳۶۰)	نشر ۷ بر روی زمین (صفحه ۹۳) نشر T بر روی زمین (صفحه ۹۴) نشر ۷ بر روی میز شبیدار به بالا (صفحه ۹۲) نشر T بر روی میز شبیدار به بالا (صفحه ۹۴) نشر W بر روی میز شبیدار به بالا (صفحه ۹۶) نشر L بر روی میز شبیدار به بالا (صفحه ۹۵) نشر ۷ بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۳) نشر T بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۴) نشر W بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۶) نشر L بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۵)	چرخش قفسه ی سینه به صورت خوابیده به پهلو (صفحه ۳۵۹) چرخش قفسه ی سینه خم کردن بدن و بالا بردن دستان (صفحه ۳۶۲) خم کردن بدن و بالا بردن دستان (صفحه ۳۶۲) چرخش قفسه ی سینه به سمت نشیمنگاه (صفحه ۳۶۹) خوابیدن به پشت و چرخش داخلی ران ها (صفحه ۳۷۲) حرکت گروینرز (صفحه ۳۷۱) تاب دادن یک پا به طرفین (صفحه ۳۷۰) خوابیدن به شکم و چرخش ران ها به سمت داخل (صفحه ۳۷۱) کلامشل (صفحه ۲۷۲) خوابیدن به پهلو و بالا آوردن یک پا (صفحه ۳۶۹)	چهار سرران و نزدیک کننده های ران قدم زدن به همراه بالا کشیدن پاشنه به سمت نشیمنگاه (صفحه ۳۶۹) خوابیدن به پشت و چرخش داخلی ران ها (صفحه ۳۷۲) حرکت گروینرز (صفحه ۳۷۱) تاب دادن یک پا به طرفین (صفحه ۳۷۰) خوابیدن به شکم و چرخش ران ها به سمت داخل (صفحه ۳۷۱) کلامشل (صفحه ۲۷۲) خوابیدن به پهلو و بالا آوردن یک پا (صفحه ۳۶۹)
تاب دادن دستان در جلوی بدن به صورت متقاطع (صفحه ۳۶۰)	نشر ۷ بر روی زمین (صفحه ۹۳) نشر T بر روی زمین (صفحه ۹۴) نشر ۷ بر روی میز شبیدار به بالا (صفحه ۹۲) نشر T بر روی میز شبیدار به بالا (صفحه ۹۴) نشر W بر روی میز شبیدار به بالا (صفحه ۹۶) نشر L بر روی میز شبیدار به بالا (صفحه ۹۵) نشر ۷ بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۳) نشر T بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۴) نشر W بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۶) نشر L بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۵)	چرخش قفسه ی سینه به صورت خوابیده به پهلو (صفحه ۳۵۹) چرخش قفسه ی سینه خم کردن بدن و بالا بردن دستان (صفحه ۳۶۲) خم کردن بدن و بالا بردن دستان (صفحه ۳۶۲) چرخش قفسه ی سینه به سمت نشیمنگاه (صفحه ۳۶۹) خوابیدن به پشت و چرخش داخلی ران ها (صفحه ۳۷۲) حرکت گروینرز (صفحه ۳۷۱) تاب دادن یک پا به طرفین (صفحه ۳۷۰) خوابیدن به شکم و چرخش ران ها به سمت داخل (صفحه ۳۷۱) کلامشل (صفحه ۲۷۲) خوابیدن به پهلو و بالا آوردن یک پا (صفحه ۳۶۹)	سه حرکت را از این لیست به طوری که یک حرکت از هر طبقه باشد را انتخاب کنید.

\*این تمرینات را بدون استفاده از دمبل انجام دهید.

یک انتخاب اضافه : اگر شما نمی‌توانید به باشگاه رفته و یا زمان کافی برای تمرینات منظم را در اختیار ندارید، این تمرینات را به سرعت تمرینات با وزنه انجام دهید. از دستورالعمل های یکسان برای هر دسته استفاده کنید و فقط سه تمرین به جای یک تمرین از هر شش طبقه اول را انتخاب کنید و اگر زمان داشتید سه تمرین را با تعدادی ست از طبقه ی هفتم انتخاب کنید.

طبقه پنجم:	طبقه ششم:	طبقه هفتم:
هر تمرین ناحیه ی مرکزی بدن در بخش پایداری را به انتخاب خود در فصل ۱۰ انتخاب کنید. برای مثال انواع تمرینات پلانک، پلانک به پهلو و با حرکات بالا رفتن از کوه.	یک تا سه حرکت بسته به زمانی که از هر دسته یک حرکت را انتخاب کنید. بنابراین شما باید یک حرکت از دسته ی حرکات گوشه به گوشه، یک حرکت از دسته ی دارید از این بخش انتخاب کنید.	حرکات به سمت جلو و عقب و یک حرکت نیز از دسته ی حرکات چرخشی انتخاب کنید.
پرش جک (پروانه زدن) (صفحه ۳۵۹)	حرکات چرخشی	حرکات گوشه به گوشه
پرش دوبخشی جک (پروانه از جلو) (صفحه ۳۵۹)	لانچ معکوس با چرخش و کشش به سمت بالا (صفحه ۳۶۴)	حرکت لانچ به طرفین (صفحه ۳۶۳)
حرکت چمباتمه ۴ شماره ای (صفحه ۳۶۰)	لانچ با حرکت مورب دست (صفحه ۳۶۴)	چرخش قفسه ی سینه به پهلو (صفحه ۳۶۷)
	لانچ به همراه خم شدن به پهلو (صفحه ۳۶۵)	گام برداشتن به پهلو (صفحه ۳۶۸)
	لانچ معکوس با چرخش و کشش به سمت بالا (صفحه ۳۶۴)	عبور از زیر طناب (صفحه ۳۶۸)
	لانچ با چرخش بالاتنه و نگه داشتن چوب بالای سر (صفحه ۳۶۵)	لانچ به طرفین با دمبل (صفحه ۲۲۷)
		لانچ صلیبی با دمبل معکوس (صفحه ۲۲۵)
		حرکت فرشته (صفحه ۳۶۶)
		حرکت چمباتمه ۴ شماره ای (صفحه ۳۶۶)
		اسکات سامو و در انتها ایستادن (صفحه ۳۶۶)
		حرکت لانچ به همراه نزدیک کردن آرنج به کف پا (صفحه ۳۶۵)



---

## فصل سیزدهم: <<<

# بهترین برنامه تمرینی برای اهداف مختلف

راهنمای کامل برای دگرگون سازی بدن شما

---

چنانچه هدف شما عضله سازی و یا کسب قدرت و حتی چربی سوزی باشد در این فصل تمریناتی برای اهداف شما وجود خواهد داشت. در حقیقت تعداد زیادی برنامه ی تمرینی در این فصل وجود دارد. این بدین خاطر است که من برای تهیه ی این فصل از بهترین مربیان تناسب اندام در جهان کمک گرفته ام تا برنامه ای نوین و ممتاز برای تمامی اهداف شما تهیه کنم. همچنین در این فصل برنامه های تمرینی برای هر سبک زندگی وجود دارد. چنانچه زمان کافی برای باشگاه رفتن ندارید، برنامه ی منظم ۱۵ دقیقه ای شدید را امتحان کنید. آیا همیشه در حال سفر و در خیابان ها بسر می برید؟ تمرینات با استفاده از وزن بدن را که می توانید در اتاق خود انجام دهید را انتخاب کنید. چنانچه تا قبل از این هیچ گاه تمرین با وزنه نداشته اید، تمرینات بازگشت به خوش اندامی همان چیزی است که شما نیاز دارید.

به سادگی یکی از برنامه ها که در ادامه ی این فصل آورده ایم را انتخاب کنید و برای این که مطمئن شوید که تمرینات را به صورت صحیح انجام می دهید، از دستورالعمل های لازم که در ادامه بیان می شود، استفاده کنید. اگر سوال های زیادی در ذهن دارید به طور حتم می توانید پاسخ این سوالات را در فصل دوم بیابید. هم اکنون تمرینات خود را شروع کنید. بدن جدید در انتظار شماست.

- برنامه :** بازگشت به خوش اندامی : عضله سازی، چربی سوزی و دگرگون سازی بدن شما (صفحه ۳۸۲)
- برنامه :** بهترین تمرینات برای سالن های شلوغ : عضلات بدون چربی و تفکیک شده، تناسب اندام و بدون انتظار (صفحه ۳۸۸)
- برنامه :** برنامه ی نهایی چربی سوزی : تمرینات ۱۲ هفته ای برای ساختن عضلات شش تکه ی محکم و سفت (صفحه ۳۹۴)
- برنامه :** تمرینات آماده سازی ساحلی : کسب قدرت برای حجیم کردن عضلات، این برنامه ی ۸ هفته ای برای این منظور طراحی شده است (صفحه ۴۰۲)
- برنامه :** تمرینات برای جشن ازدواج: خوش فرم و عالی بنظر رسیدن، فقط برای یک روز بزرگ (صفحه ۴۰۸)
- برنامه :** تمرین برای بهبود پرش عمودی : افزایش ۱۰ الی ۲۵ سانتی متری به پرش عمودی در ۸ هفته (صفحه ۴۱۲)
- برنامه :** تمرینات برای نیرومند کردن عضلات ضعیف : تقویت عضلات سریع تر از آن چیزی که فکر می کنید : یک برنامه ی ۴ هفته ای (صفحه ۴۱۴)
- برنامه :** بهترین تمرینات ورزشی : تمرین کردن شبیه به ورزشکاران و شبیه به ورزشکاران به نظر رسیدن (صفحه ۴۱۶)
- برنامه :** سه نمونه از بهترین تمرینات : عضله سازی فقط با سه حرکت ساده (صفحه ۴۱۹)
- برنامه :** تمرینات پرس بزرگ بر روی نیمکت : افزایش میزان وزنه ی پرس سینه تا ۲۲ کیلو گرم (صفحه ۴۲۰)
- برنامه :** تمرینات صرفه جویی در زمان زوجین : سوزاندن چربی ها با یکدیگر ( این یک راز برای رابطه ی جنسی بهتر می باشد ) (صفحه ۴۲۲)
- برنامه :** بهترین تمرینات با وزن بدن (بدون وزنه) : قابل انجام در هر مکان (صفحه ۴۲۸)
- برنامه :** بهترین تمرینات ۱۵ دقیقه ای : سوزاندن چربی ها و عضله سازی تقریباً بدون صرف وقت (صفحه ۴۳۰)
- برنامه :** تمرینات اسپار تاکوس : از بین بردن چربی ها و نمایان کردن عضلات با استفاده از این برنامه که برای برنامه ی تلویزیونی ستاره (استارز) ساخته شده است (صفحه ۴۳۴)



# قبل از اینکه تمرینات را شروع کنید، چه چیزهایی نیاز دارید که بدانید؟

از این دستورالعمل‌ها برای اینکه مطمئن شوید که پیکوئنگی انجام هر تمرین را در این فصل آموخته‌اید. استفاده کنید.

## چگونگی انجام تمرینات

- همیشه تمرینات را به ترتیبی که نشان داده ایم، انجام دهید.
- هنگامی که در جداول یک عدد بدون حرف در کنار آن می‌بینید به طور مثال ۱ و ۴، تمرین را به صورت یک ست مستقل (مستقیم) انجام دهید. بنابراین یک ست از تمرین را مطابق با زمان از پیش تعیین شده انجام دهید و استراحت کرده و سپس یک ست دیگر را انجام دهید. قبل از اینکه تمرین دیگری را انجام دهید، تمامی ست های این تمرین را کامل کنید.
- هنگامی که یک عدد با حرف را می‌بینید به طور مثال 2A، این نشان می‌دهد که این تمرین قسمتی از یک مجموعه بوده و باید به عنوان قسمتی از تمرینات آن مجموعه انجام شود (در یک مجموعه و گروه، تمامی تمرین‌ها یک عدد مشابه داشته ولی هر کدام حروف متفاوت خواهند داشت، برای مثال 1A، 1B، 1C). یک ست از این تمرینات را مطابق با زمان از پیش تعیین شده انجام داده و استراحت کرده و سپس یک ست از تمرین گروه بعدی را انجام دهید. مثلاً اگر قرار است که تمرین 2A و 2B را انجام دهید، یک ست از تمرین 2A را مطابق با زمان از پیش تعیین شده انجام داده و استراحت کرده و سپس یک ست از تمرین 2B را انجام دهید و دوباره استراحت کنید. این روال را تا جایی که تمامی ست های مد نظر را کامل کنید، ادامه دهید. این روش را مستقل از اینکه چه تعداد تمرین در هر گروه وجود دارد، دنبال کنید.
- در تمریناتی که مدت زمان استراحت از پیش توصیف شده در جدول صفر ثانیه می‌باشد، بدین معنی است که بین تمرینات نباید استراحت کرده و باید مستقیماً به سراغ تمرین بعدی بروید.
- هنگامی که یک بازه‌ی زمانی (به طور مثال ۳۰ ثانیه) برای تعداد تکرارهای شما بیان شده است، به سادگی تمرین در مدت زمان تعیین شده انجام دهید. بنابراین اگر تمرین شما پلانک از پهلوی می‌باشد، وضعیت بدنی تمرین خود را به مدت همان بازه‌ی زمانی حفظ کنید. اگر تمرین شما تمریناتی است که به طور معمول انجام داده اید، هر تکراری که می‌توانید را در آن بازه‌ی زمانی داده شده، انجام دهید.
- واژه‌ی تاسرحد توان بدین معنی می‌باشد که تمرین را تا سرحد ممکن و تا جایی که می‌توانید انجام دهید. بنابراین هنگامی که در قسمت تعداد تکرارهای مربوطه در جداول، تاسرحد توان نوشته شده است، نشان می‌دهد که شما باید تمرین را تا جایی که می‌توانید انجام دهید. اگر این واژه (تاسرحد توان) در ستون مربوط به ست‌ها نوشته شده بود یعنی شما باید تمرین را با بیشترین تعداد ستی که می‌توانید، انجام دهید.
- واژه‌ی کمترین حد ممکن مدت زمان استراحت شما را نشان می‌دهد و به این معنی می‌باشد که شما باید فقط به مقداری که نیاز دارید استراحت کنید. در اصل باید یک نفس گرفته و به تمرین بازگردید.

## برنامه تمرینی بازگشت به خوش اندامی

مرحله ۱: هفته‌ی اول تا چهارم

اگر تا به حال تمرینات با وزنه را انجام نداده و یا تازه شروع به تمرین کرده‌اید، این برنامه‌ی ۲۱ هفته‌ای از "جو دادول" را در ذهن خود بسپارید. این برنامه برای چربی سوزی و عضله سازی با توجه به اینکه شما هنوز آمادگی لازم را کسب نکرده‌اید، طراحی شده است. همچنین این برنامه نقاط ضعیف ناشی از زندگی بی تحرک را که اغلب باعث کاهش سرعت پیشرفت شما و نا امیدي می‌شوند را هدف قرار می‌دهد. بنابراین نه تنها بدن شما تغییر شکل می‌دهد بلکه چابک تر نیز می‌شود.

### چگونه این برنامه انجام شود؟

- این برنامه‌ی تمرینی را سه روز در هفته انجام دهید. حداقل یک روز نیز استراحت کنید. برای مثال برنامه را در روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه انجام دهید.
- برنامه‌ی قلبی-عروقی خود را نیز دوبار در هفته و بین روزهایی که تمرینات با وزنه دارید، انجام دهید. بنابراین شما ممکن است برنامه‌ی هوازی خود را در روزهای سه شنبه و پنج شنبه انجام دهید (اگر زمان لازم برای ۵ روز تمرین کردن در هفته را ندارید، برنامه‌ی هوازی خود را بلافاصله پس از دوجلسه تمرین با وزنه‌ی خود انجام دهید).
- قبل از انجام هرگونه تمرین با وزنه، بدن‌تان را گرم کنید.
- چنانچه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه کنید.

## گرم کردن

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A جرخش قفسه‌ی سینه به صورت خوابیده به پهلو (صفحه ۳۶۱)	۱	۵	.
1B حرکت لانج بدون وزنه (لانج با وزن بدن) (صفحه ۲۲۳)	۱	۴	.
1C حرکت لانج به طرفین (صفحه ۳۶۳)	۱	۴	.
1D بالا کشیدن ران به همراه فشار دادن زانوها به خارج (صفحه ۲۴۴)	۱	۱۰-۱۲	.
1E حرکت پلانک (صفحه ۲۸۴)	۱	۴-۶	.
1F نشر W روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۶)	۱	۸-۱۰	.

برای حرکت پلانک و کبری به صورت دمر حرکت را ۱ ثانیه حفظ کرده سپس بدنتان را ریلکس کرده و این حرکت را تکرار کنید.

## تمرینات

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۲-۳	۱۰-۱۲	۱ دقیقه
1B شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	۲-۳	۱۰-۱۲	۱ دقیقه
2A بالا کشیده ران با گذاشتن پا روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۴۲)	۲-۳	۱۰-۱۲	۱ دقیقه
2B پارویی تک دست با زانو زدن یک پا بر روی میز (صفحه ۱۰۱)	۲-۳	۱۰-۱۲	۱ دقیقه
3A حرکت کرانچ معکوس (صفحه ۳۲۸)	۲-۳	۱۰-۱۲	۱ دقیقه
3B حرکت کبری در وضعیت دمر (صفحه ۳۰۱)	۲-۳	۱۰-۱۲	۱ دقیقه

اگر حرکت اسکات با هالتر دشوار می باشد، به جای آن تمرین اسکات با وزن بدن را انجام دهید.

اگر تمرین شنا برای شما دشوار می باشد، یکی از انواع تمرینات که برای شما آسان تر می باشد مانند شنای تعدیل شده را انجام دهید.

## برنامه تمرین قلبی - عروقی

۳ تا ۵ دقیقه به میزان ۳۰ تا ۵۰ درصد توان خود (منظور  $VO_2max$  می باشد) بر روی تردمیل قدم بزنید. سپس تمرینات ایتروال زیر را انجام دهید:

- ۲ دقیقه به میزان ۴۰ تا ۶۰ درصد توان خود بر روی تردمیل قدم بزنید. در این مورد باید تردمیل به سمت بالا شیب داشته باشد.
- دوباره شیب تردمیل را صفر کرده (بدون شیب) و به میزان ۲ دقیقه بر روی آن قدم بزنید. این یک ست محسوب می شود.
- مجموع این تمرینات را در سه ست انجام داده، سپس ۳ تا ۵ دقیقه با قدم زدن در فضای آزاد سرد کنید.
- در هفته های پایانی هرچه آمادگی بدنتان بیشتر شد سعی کنید این تمرین را در پنج ست انجام دهید.



## بازگشت به خوش اندامی

مرحله ۲: هفته‌ی پنجم تا هشتم

### چگونه این برنامه انجام شود؟

- تمرینات با وزنه را سه روز در هفته انجام دهید و حداقل یک روز بین هر جلسه استراحت کنید. بنابراین ممکن است شما تمرینات با وزنه را در روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه انجام دهید.
- برنامه‌ی قلبی-عروقی را سه روز در هفته و بین روزهای تمرینات با وزنه انجام دهید. برای دو تمرین اول خود، تمرینات اینتروال را انجام دهید. برای تمرین آخر، تمرین هوازی را انجام دهید. بنابراین ممکن است که شما تمرینات اینتروال را در روزهای سه شنبه و پنجشنبه انجام داده و تمرین هوازی را در روز شنبه انجام دهید.
- قبل از انجام تمرینات با وزنه، بدنتان را گرم کنید.
- چنانچه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

### گرم کردن

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A حرکت دادن هیپ‌ها به صورت متقاطع (صفحه ۳۰۹)	۱	۵	۰
1B حرکت لانج به همراه نزدیک کردن آرنج به کف پا (صفحه ۳۶۵)	۱	۴	۰
1C حرکت لانج به طرفین بدون تحمل وزنه یا با وزن بدن (صفحه ۲۲۷)	۱	۴	۰
1D حرکت کلامشل (صفحه ۲۷۳)	۱	۸-۱۰	۰
1E حرکت پلانک از پهلوی (صفحه ۲۹۰)	۱	۴-۶	۰
1F حرکت نشر T بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۴)	۱	۸-۱۰	۰

## تمرینات

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A اسکات دویخشی با دمبل (صفحه ۲۱۵)	۳-۲	۱۰-۱۲	۱ دقیقه
1B پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)	۳-۲	۱۰-۱۲	۱ دقیقه
2A بالا کشیدن ران با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران (صفحه ۲۴۹)	۳-۲	۱۰-۱۲	۱ دقیقه
2B حرکت کرانچ به طرفین (صفحه ۳۳۸)	۳-۲	۸-۱۰	۱ دقیقه
3A بارفیکس کف دست ها روبه صورت با کمک طناب (صفحه ۱۰۴)	۳-۲	۱۰-۱۲	۱ دقیقه
3B حرکت پرند سگ (صفحه ۲۸۹)	۳-۲	۸-۱۰	۱ دقیقه

برای کرانچ به طرفین، وضعیت به پهلو را به مدت ۲ ثانیه حفظ کنید.

برای پلانک به پهلو (در گرم کردن) و حرکت پرند سگ، وضعیت را ۱ ثانیه حفظ کرده و سپس بدن را ریلکس کرده و دوباره حرکت را تکرار کنید. این یک تکرار محسوب می شود.

## برنامه تمرین قلبی - عروقی

بدن را بوسیله ی قدم زدن بر روی تردمیل روی شیب صاف حدود ۳۰ الی ۵۰ درصد حداکثر تلاش خود گرم کنید. سپس یکی از این تمرینات را انجام دهید، تمرین هوازی اینتروال را در اولین و دومین روز تمرین قلبی - عروقی در هر هفته انجام دهید و تمرین هوازی خود را در روز سوم انجام دهید.

### تمرین هوازی

### تمرین اینتروال

- سرعت تردمیل را ۶۵ تا ۷۵ درصد حداکثر تلاش خود افزایش دهید. ۶۰ ثانیه در این سرعت بدوید.
- سرعت تردمیل را تا ۳/۵ مایل بر ساعت کاهش داده و ۲ دقیقه تا این سرعت بدوید. این یک ست محسوب می شود.
- در مجموع ۴ ست از تمرین را انجام دهید، سپس با ۳ الی ۵ دقیقه قدم زدن بدنتان را سرد کنید.
- هرچه به انتهای ۴ هفته نزدیک شدید و بدنتان آماده تر شد سعی کنید مجموع ست ها را به ۶ ست افزایش دهید.
- سرعت تردمیل و یا شیب آن را تا جایی که شدت تمرین ۴۰ الی ۶۰ درصد حداکثر تلاش شما شود، افزایش دهید. ۱۵ دقیقه در این سرعت تمرین کنید.
- هرچه به انتهای ۴ هفته نزدیک شدید و بدنتان آماده تر شد سعی کنید مجموع زمان خود را به ۲۵ دقیقه افزایش دهید.

## بازگشت به خوش اندامی

مرحله ۳ : هفته‌ی ۹ تا ۱۲

### چگونه این برنامه انجام شود ؟

- تمرین قلبی-عروقی را سه بار در هفته، در روزهای بین تمرینات با وزنه انجام دهید. در ابتدا دو تمرین اینتروال را انجام داده و در انتها تمرین هوازی را انجام دهید. بنابراین ممکن است که تمرین اینتروال را در روزهای سه شنبه و پنج شنبه انجام دهید و تمرین هوازی را در روز شنبه انجام دهید. توجه داشته باشید که شما باید تمرین اینتروال A را در ۲ هفته اول (هفته‌ی ۹ و ۱۰) انجام داده و پس از آن در دو هفته‌ی آخر (هفته‌ی ۱۱ و ۱۲) تمرین اینتروال B را انجام دهید.
- قبل از انجام تمرینات با وزنه بدن‌تان را گرم کنید.
- چنانچه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

### گرم کردن

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A حرکت شتر گربه (صفحه ۲۸۹)	۱	۵-۶	۰
1B حرکت لانچ به همراه نزدیک کردن آرنج به کف پا (صفحه ۳۶۵)	۱	۴	۰
1C قدم زدن به همراه بغل کردن زانو (صفحه ۳۶۷)	۱	۵	۰
1D خیزدن بر روی زمین (صفحه ۳۶۶)	۱	۳-۵	-
1E حرکت نشر ۷ روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۳)	۱	۸-۱۰	۰
1F قدم زدن به پهلو یا باند (صفحه ۲۷۳)	۱	۱۰-۱۲	۰

### برنامه A

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)	۳	۸-۱۰	۱ دقیقه
1B پرس سینه با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	۳	۸-۱۰	۱ دقیقه
2A اسکات تک پا بر روی جعبه (صفحه ۳۰۳)	۳	۸-۱۰	۱ دقیقه
2B پارویی تک دست با زانو زدن یک پا بر روی میز (صفحه ۸۶)	۳	۸-۱۰	۱ دقیقه
3A جلو بازو چکشی به همراه پرس سرشانه (صفحه ۱۶۷)	۳	۸-۱۰	۱ دقیقه
3B کرانچ روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۲۴)	۳	۸-۱۰	۱ دقیقه



## برنامه B

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A گام زدن به سمت بالا با دمبل (صفحه ۲۶۸)	۳	۱۰-۱۲	۱ دقیقه
1B پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)	۳	۱۰-۱۲	۱ دقیقه
2A لیف مرده با پاهای صاف با هالتر (صفحه ۲۵۸)	۳	۸-۱۰	۱ دقیقه
2B نشر از بغل (صفحه ۸۹)	۳	۱۰-۱۲	۱ دقیقه
3A پشت بازو با دمبل به صورت خوابیده به پشت (صفحه ۱۷۴)	۳	۸-۱۰	۱ دقیقه
3B باز کردن تنه به سمت عقب (صفحه ۲۶۴)	۳	۸-۱۰	۱ دقیقه

## تمرین قلبی - عروقی

### برنامه

تمرینات اینتروال مناسب را در روز اول و دوم برنامه‌ی تمرین قلبی-عروقی انجام دهید و برنامه‌ی هوازی را در سومین روز انجام دهید.

### تمرین اینتروال B

### تمرین اینتروال A

- شیب تردمیل را تا ۷۰ الی ۸۰ درصد حداکثر تلاش خود افزایش دهید و ۴۵ ثانیه در این سرعت بدوید.
- سرعت را تا ۳/۵ مایل در ساعت کاهش داده و ۲ دقیقه در این سرعت تمرین کنید. این یک ست محسوب می‌شود.
- در مجموع ۵ ست از این تمرین را انجام دهید، سپس بدنتان را با ۳ الی ۵ دقیقه قدم زدن سرد کنید.
- هرچه به انتهای ۴ هفته نزدیک شدید و بدنتان آماده تر شد، سعی کنید مجموع ست های خود را به ۷ ست افزایش دهید.
- شیب تردمیل را تا ۷۰ الی ۸۰ درصد حداکثر تلاش خود افزایش دهید و ۳۰ ثانیه در این سرعت بدوید.
- سرعت را تا ۳/۵ مایل در ساعت کاهش داده و ۹۰ ثانیه در این سرعت تمرین کنید. این یک ست محسوب می‌شود.
- در مجموع ۶ ست از این تمرین را انجام دهید، سپس بدنتان را با ۳ الی ۵ دقیقه قدم زدن سرد کنید.
- هرچه به انتهای ۴ هفته نزدیک شدید و بدنتان آماده تر شد، سعی کنید مجموع ست های خود را به ۸ ست افزایش دهید.

## تمرینات هوازی

- سرعت تردمیل و یا شیب آن را تا جایی که شدت تمرین ۴۰ الی ۶۰ درصد حداکثر تلاش شما شود، افزایش دهید. ۲۵ دقیقه در این سرعت تمرین کنید.
- هرچه به انتهای ۴ هفته نزدیک شدید و بدنتان آماده تر شد، سعی کنید مجموع زمان خود را به ۳۰ دقیقه در ۶۰ درصد حداکثر تلاش خود افزایش دهید.

## بهترین برنامه تمرینی برای سالن های بدنسازی شلوغ

شما هرگز نباید در باشگاه برای انجام تمرین در صف منتظر بمانید. سه برنامه ی تمرینی در زیر ارائه شده است. برای ساختن تمامی عضلات و چربی سوزی شما طراحی شده است.

### برنامه تمرین ۱

#### چگونه این برنامه انجام شود ؟

- تنها چیزی که شما برای انجام این تمرینات نیاز دارید یک جفت دمبل می باشد. این روال به گونه ای طراحی شده است که شما برای انجام تمرینات نیاز به تغییر در میزان وزنه ی استفاده شده نداشته باشید.
- هر برنامه ( برنامه A، B و C) را یکبار در هفته انجام دهید و حداقل یک روز را استراحت کنید.
- چنان چه در خصوص نحوه ی انجام برنامه ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

### برنامه ی A

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)	۴	۸	۱ دقیقه
1B پارویی تک دست با زانو زدن یک پا بر روی میز (صفحه ۸۶)	۴	۸-۱۲	۱ دقیقه
2A پرس سینه با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	۳	۵	.
2B اسکات با دمبل (صفحه ۲۰۹)	۳	۱۲	۱ دقیقه

### برنامه B

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A اسکات دوبخشی با دمبل (صفحه ۲۱۵)	۴	۸	۱ دقیقه
1B پرس سرشانه با دمبل تک دست (صفحه ۱۲۸)	۴	۱۲	۱ دقیقه
2A لیفت مرده پا صاف با دمبل (صفحه ۲۶۲)	۳	۱۰	.
2B تاب دادن دمبل به صورت تک دست بین پاها (صفحه ۲۷۴)	۳	۱۵-۲۰	۱ دقیقه

### برنامه C

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A گام زدن به سمت بالا با دمبل (صفحه ۲۶۸)	۴	۸	۱ دقیقه
1B پارویی تک دست با زانو زدن یک پا بر روی میز (صفحه ۸۶)	۴	۱۲	۱ دقیقه
2A جلو بازو با دمبل ایستاده (صفحه ۱۶۲)	۴	۱۰	.
2B پشت بازو با دمبل به صورت خوابیده به پشت (صفحه ۱۷۴)	۴	۱۲	۱ دقیقه





# بهترین برنامه تمرینی برای سالن های بدنسازی شلوغ

## برنامه ی تمرین ۲

### چگونه این برنامه انجام شود ؟

- این تمرینات منحصر به فرد ۴۵ دقیقه ای به گونه ای طراحی شده است که شما در هر ایستگاه ۱۰ دقیقه توقف داشته و تمامی تمرینات آن ایستگاه را با وزنه های یکسان انجام دهید. این تمرینات به یک مکان ثابت نیاز داشته و شما بدون نیاز به تغییر مکان یا وزنه ها حداکثر تلاش خود را انجام می دهید.
- هر برنامه تمرین با وزنه (برنامه A, B, C) را یک بار در هفته انجام دهید و حداقل یک روز بین آن ها را استراحت کنید. بنابراین ممکن است شما برنامه تمرینی A را در روز دوشنبه، برنامه تمرینی B را در روز چهارشنبه و برنامه تمرینی C را در روز جمعه انجام دهید و از این دستورالعمل پیروی کنید :
- برای تمرین شماره ۱ هر برنامه، سنگین ترین وزنه ای را که به شما اجازه ی انجام ۱۰ الی ۱۲ تکرار را می دهد، انتخاب کنید. از این وزنه برای هر ست استفاده کنید.
- گرمتر خود را بر روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید.
- سه تکرار انجام دهید، ۱۰ ثانیه استراحت کنید و این چرخه را تا جایی که نتوانید سه بار تکرار را انجام دهید، دنبال کنید. سپس زمان استراحت خود را از ۱۰ ثانیه به ۳۰ ثانیه افزایش داده و دوباره حرکت را با سه تکرار شروع کنید. دوباره هنگامی که نتوانستید سه تکرار را انجام دهید، زمان استراحت خود را به ۳۰ ثانیه افزایش داده و این چرخه را تا جایی که مدت زمان تمرین شما ۱۰ دقیقه شود، دنبال کنید. سپس به سراغ تمرین بعدی بروید.
- از این دستورالعمل برای تمرین ۲ و ۳ نیز استفاده کنید.
- هر هفته، میزان وزنه ی خود را از ۲ الی ۴ کیلو گرم افزایش دهید.
- برای تمرینات ۴ و ۵ یک تمرین در ناحیه ی مرکزی بدن (فصل ۱۰) و یک تمرین از عضلات بازو (فصل ۷) را انتخاب کنید. دو ست ۱۰ الی ۱۲ تکراری را با سنگین ترین وزنه ای که به شما اجازه ی کامل کردن این تعداد تکرار را می دهد، انجام دهید. ۶۰ ثانیه بین ست ها استراحت کنید. یک توصیه : اگر شما یکی از تمرینات ناحیه ی مرکزی بدن از قبیل پلانک و یا پلانک به پهلو را انتخاب کردید، وضعیت این تمرینات را برای ۳۰ ثانیه حفظ کنید.
- تمرینات قلبی- عروقی را سریعاً پس از تمرینات با وزنه انجام دهید.
- چنان چه در خصوص نحوه ی انجام برنامه ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

### برنامه A

#### تمرینات

- ۱ پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)
- ۲ بارفیکس ( کف دست‌ها روبه صورت) (صفحه ۱۰۲)
- ۳ اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)
- ۴ یک تمرین از بخش ناحیه‌ی مرکزی بدن به انتخاب خودتان (فصل ۱۰)
- ۵ یک تمرین از تمرینات بازو، ساعد و دست به انتخاب خودتان (فصل ۷)

### برنامه C

#### تمرینات

- ۱ لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)
- ۲ شنا روی زمین (صفحه ۴۰)
- ۳ اسکات با هالتر از جلو (صفحه ۲۰۵)
- ۴ یک تمرین از بخش ناحیه‌ی مرکزی بدن به انتخاب خودتان (فصل ۱۰)
- ۵ یک تمرین از تمرینات بازو، ساعد و دست به انتخاب خودتان (فصل ۷)

### برنامه B

#### تمرینات

- ۱ اسکات دوبخشی با دمبل (صفحه ۲۱۵)
- ۲ پرس سینه با هالتر (صفحه ۵۲)
- ۳ پارویی با هالتر (صفحه ۸۲)
- ۴ یک تمرین از بخش ناحیه‌ی مرکزی بدن به انتخاب خودتان (فصل ۱۰)
- ۵ یک تمرین از تمرینات بازو، ساعد و دست به انتخاب خودتان (فصل ۷)

### تمرینات قلبی - عروقی

#### برنامه

- شما می‌توانید این تمرینات را بر روی تردمیل، دوچرخه ثابت و یا پیاده روی به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید.
- تمرین را در شدت حدود ۹۰ درصد حداکثر تلاش خود به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید.
- ۳۰ ثانیه استراحت کرده و سپس این برنامه را تا ۱۰ دقیقه دنبال کنید.



# بهترین برنامه‌ی تمرینی برای سالن‌های بدنسازی شلوغ

## برنامه‌ی تمرینی سوم

### چگونه این برنامه انجام شود ؟

- برای انجام این برنامه‌ی ۸ هفته‌ای، به نیمکت و یا پایه‌ی اسکات نیاز نداشته و تنها به مقداری فضا نیاز دارید.
- این تمرینات را ۳ روز در هفته انجام دهید و حداقل یک روز بین آن‌ها استراحت کنید. بنابراین شما ممکن است که روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه را تمرین کنید.
- چنان‌چه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

### هفته‌ی اول تا چهارم

#### گرم کردن

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A حرکت لانج به طرفین با وزن بدن (صفحه ۲۲۷)	۱	۱۲	۰
1B حرکت سرخوردن به پشت روی دیوار (صفحه ۳۶۰)	۱	۱۲	۰
1C حرکت خزیدن بر روی زمین (صفحه ۳۶۶)	۱	۱۰	۰

#### تمرینات

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A شنا پا دو دست روی مدیسینال (صفحه ۴۶)	۳	تاسرحدتوان	۰
1B پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)	۳	۱۲-۱۰	۰
1C اسکات بادمبل از جلو (صفحه ۲۱۰)	۳	۱۰	۹۰-۶۰ ثانیه
2A حرکت نيزه ای روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۳۴)	۳-۲	۱۵-۱۰	۰
2B بالا کشیدن ران به صورت تک پا (صفحه ۲۴۶)	۳-۲	۱۵-۱۲	۹۰-۶۰ ثانیه

اگر نمی‌توانید تمرین شنا پا دو دست روی مدیسینال را با ۸ تکرار انجام دهید، یکی از تمرینات جایگزین شنا را که می‌توانید با آن ۸ تکرار را انجام دهید، جایگزین کنید.





هفته ی پنجم تا هشتم

### گرم کردن

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A حرکت گروینرز (صفحه ۳۷۱)	۱	۲۴	۰
1B چرخش خارجی بازو با دمبل به صورت نشسته (صفحه ۱۴۲)	۱	۱۲	۰
1C پرتاب مدیسینبال به سمت زمین (صفحه ۳۲۶)	۱	۱۲	-

### تمرینات

برای حرکت کبری، وضعیت را برای ۱ ثانیه حفظ کرده، سپس لحظه ای استراحت کرده و دوباره حرکت را تکرار کنید. این یک تکرار محسوب می شود.

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A پرس سر شانه با دمبل (صفحه ۱۲۷)	۳	۸	۰
1B شنا به همراه حرکت پارویی با دمبل (صفحه ۴۹)	۳	۱۲-۱۰	۰
1C اسکات دو بخشی بلغارستانی با دمبل (صفحه ۲۱۶)	۳	۱۰	۶۰-۹۰ ثانیه
2A چاپ با دمبل (صفحه ۳۱۰)	۳-۲	۱۲	۰
2B حرکت کبری در وضعیت دمر (صفحه ۳۰۱)	۳-۲	۱۵-۱۲	۶۰-۹۰ ثانیه



## برنامه‌ی تمرینی نهایی برای چربی سوزی

مرحله‌ی ۱: هفته‌ی ۱ تا ۴

اگر برای سوزاندن چربی‌های شکمی آماده شده اید، از این برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای چربی سوزی که توسط "بیل هارتمن" طراحی شده است، استفاده کنید. این برنامه نه تنها باعث سوزاندن کالری بیشتر در طول تمرینات می‌شود، بلکه باعث آزاد سازی (رهاشدن) هورمون‌های چربی سوزی شده که باعث زیاد شدن متابولیسم شما تا چند ساعت پس از تمرینات نیز می‌شود. بنابراین، چربی سوزی شما حتی در طول روز (نیز ادامه یافته) حتی هنگامی که بر روی مبل راحتی نشسته‌اید نیز ادامه می‌یابد. این رازی برای سوزاندن چربی‌ها می‌باشد.

### چگونه این برنامه انجام شود؟

- هر برنامه تمرین با وزنه را (برنامه A، B، C) یکبار در هفته انجام دهید و حداقل یک روز بین آن‌ها استراحت کنید. بنابراین، ممکن است شما برنامه A را در روز دوشنبه، برنامه B را در روز چهارشنبه و برنامه C را در روز جمعه انجام دهید.
- تمرینات قلبی - عروقی را سه بار در هفته بین روزهای تمرینات با وزنه انجام دهید. بنابراین ممکن است شما تمرینات قلبی - عروقی را در روزهای سه شنبه، پنج شنبه و شنبه انجام دهید.
- چنانچه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۰) مراجعه نمایید.

برنامه A

تمرینات	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
	ست تکرار استراحت	ست تکرار استراحت	ست تکرار استراحت	ست تکرار استراحت
1A گام زدن به سمت بالا با هالتر (صفحه ۲۶۶)	۲ ۱۵ ۷۵ ثانیه	۳ ۱۲ ۷۵ ثانیه	۳ ۱۰ ۷۵ ثانیه	۲ ۱۰ ۷۵ ثانیه
1B پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)	۲ ۱۵ ۷۵ ثانیه	۳ ۱۲ ۷۵ ثانیه	۳ ۱۰ ۷۵ ثانیه	۲ ۱۰ ۷۵ ثانیه
2A پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)	۲ ۱۵ ۷۵ ثانیه	۳ ۱۲ ۷۵ ثانیه	۳ ۱۰ ۷۵ ثانیه	۲ ۱۰ ۷۵ ثانیه
2B اسکپشن (صفحه ۱۳۵)	۲ ۱۵ ۷۵ ثانیه	۳ ۱۲ ۷۵ ثانیه	۳ ۱۰ ۷۵ ثانیه	۲ ۱۰ ۷۵ ثانیه
3A چرخش خارجی بازو با دمبل به صورت نشسته (صفحه ۱۴۲)	۲ ۱۵ ۳۰ ثانیه	۲ ۱۲ ۳۰ ثانیه	۲ ۱۰ ۳۰ ثانیه	۲ ۱۰ ۳۰ ثانیه
3B حرکت پلانک (صفحه ۲۸۴)	۲ ۸ ۳۰ ثانیه	۲ ۱۰ ۳۰ ثانیه	۲ ۱۲ ۳۰ ثانیه	۲ ۱۰ ۳۰ ثانیه

برای حرکت پلانک و پلانک به پهلو، وضعیت را ۵ ثانیه حفظ کرده، سپس لحظه‌ای استراحت کرده و دوباره حرکت را تکرار کنید. این یک تکرار محسوب می‌شود.

تمرین قلبی - عروقی

در اولین تمرین قلبی - عروقی خود، با ۶۵ الی ۷۰ درصد حداکثر تلاش خود، در یک فضا به مدت ۴۰ دقیقه بطور مداوم تمرین کنید. این تمرین می‌تواند قدم زدن بر روی تردمیل با شیب به طرف بالا، قدم زدن، دویدن و یا دوچرخه سواری خارج از باشگاه، دوچرخه سواری بر روی دوچرخه ثابت و یا حتی شنا کردن باشد. برای تمرین بعدی، زمان تمرین خود را ۵ دقیقه افزایش دهید. بنابراین شما باید در تمرین دوم ۴۵ دقیقه فعالیت داشته باشید و در تمرین سوم ۵۰ دقیقه و به همین ترتیب در جلسات بعدی به مدت زمان فعالیت خود اضافه کنید.



## برنامه‌ی تمرینی نهایی برای چربی سوزی

مرحله‌ی ۱: هفته‌ی ۱ تا ۴

### برنامه‌ی B

تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A اسکات دوبخشی با هالتر (صفحه ۲۱۲)	۲	۱۵	۷۵ ثانیه	۳	۱۵	۷۵ ثانیه	۳	۱۲	۷۵ ثانیه	۲	۱۲	۷۵ ثانیه
1B شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	۲	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۳	۸	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
2A پارویی معکوس (صفحه ۷۸)	۲	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۳	۸	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
2B نشر از بغل ترکیبی (صفحه ۱۳۵)	۲	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۳	۸	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
3A چرخش خارجی بازو به صورت خوابیده (صفحه ۱۴۴)	۲	۱۲	۳۰ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه	۳	۸	۳۰ ثانیه	۲	۱۰	۳۰ ثانیه
4 پلانک از پهلوی (صفحه ۲۹۰)	۲	۸	۳۰ ثانیه	۲	۱۰	۳۰ ثانیه	۲	۱۲	۳۰ ثانیه	۲	۱۰	۳۰ ثانیه

برنامه‌ی C

تمرینات	هفته اول			- هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A گام زدن به سمت بالا با هالتر (صفحه ۲۶۶)	۲	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۳	۸	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
1B پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)	۲	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۳	۸	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
2A پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)	۲	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۳	۸	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
2B اسکیشن (صفحه ۱۳۵)	۲	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۳	۸	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
3A چرخش خارجی بازو با دمبل به صورت نشسته (صفحه ۱۴۲)	۲	۱۲	۳۰ ثانیه	۲	۱۰	۳۰ ثانیه	۳	۸	۳۰ ثانیه	۲	۱۰	۳۰ ثانیه
3B حرکت پلانک (صفحه ۲۸۴)	۲	۸	۳۰ ثانیه	۲	۱۲	۳۰ ثانیه	۲	۱۲	۳۰ ثانیه	۲	۱۰	۳۰ ثانیه

# برنامه‌ی تمرینی نهایی برای چربی سوزی

مرحله ۲ : هفته ۵ تا ۸

## برنامه A

تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A حرکت لیفت مرده دست باز (صفحه ۲۵۵)	۳	۸	۱ دقیقه	۳	۱۰	۱ دقیقه	۴	۸	۱ دقیقه	۳	۱۰	۱ دقیقه
1B پرس سینه با هالتر (صفحه ۵۲)	۳	۸	۱ دقیقه	۳	۱۰	۱ دقیقه	۴	۸	۱ دقیقه	۳	۱۰	۱ دقیقه
2A حرکت پارویی با سیم کش (صفحه ۹۸)	۳	۸	۱ دقیقه	۳	۱۰	۱ دقیقه	۴	۸	۱ دقیقه	۳	۱۰	۱ دقیقه
2B نشر از جلو با سیم کش (صفحه ۱۴۵)	۳	۸	۱ دقیقه	۳	۱۰	۱ دقیقه	۴	۸	۱ دقیقه	۳	۱۰	۱ دقیقه
3 غلتاندن توپ سوئسی (صفحه ۲۹۸)	۳	۱۲	۳۰ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه	۳	۱۲	۳۰ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه

## برنامه B

تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A اسکات با دمبل (صفحه ۲۰۹)	۳	۸	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۴	۸	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه
1B شنای نزولی (صفحه ۴۲)	۳	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۴	۸	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه
2A لت (صفحه ۱۰۸)	۳	۸	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۴	۸	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه
2B صلیب با دستان خم و چرخش خارجی (صفحه ۱۳۴)	۳	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۴	۸	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه
3 پلانک از پهلو به صورت تک پا (صفحه ۲۹۱)	۳	۸	۳۰ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه	۳	۱۲	۳۰ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه

حرکت پلانک از پهلو تک پا را به مدت ۵ ثانیه حفظ کرده، سپس لحظه ای استراحت کرده و حرکت را تکرار کنید. این یک تکرار محسوب می‌شود.



تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A حرکت لیفت مرده دست باز (صفحه ۲۵۵)	۳	۸	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه	۴	۶	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه
1B پرس سینه با هالتر (صفحه ۵۲)	۳	۸	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه	۴	۶	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه
2A حرکت بارویی با سیم کش (صفحه ۹۸)	۳	۱۰	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه	۴	۶	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه
2B نشر مورب با سیم کش (صفحه ۱۴۵)	۳	۱۰	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه	۴	۶	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه
3 غلتاندن توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۸)	۳	۸	۳۰ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه	۳	۱۲	۳۰ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه

### تمرین قلبی - عروقی

- شما می توانید این تمرینات را بر روی تردمیل، دوچرخه ثابت یا پیاده رو و یا جاده انجام دهید.
- با ۹۰ تا ۹۵ درصد حداکثر تلاش خود ۳۰ ثانیه فعالیت کنید.
- سرعت خود را تا جایی که به ۵۰ درصد حداکثر تلاش خود برسید کم کرده و ۲ دقیقه در این درصد فعالیت کنید. این یک ست محسوب می شود.
- از جدول زیر برای تمرینات هفته به هفته ی خود استفاده کنید. توجه داشته باشید که تمرین قلبی عروقی A را پس از تمرین با وزنه ی A، تمرین قلبی عروقی B را نیز پس از تمرین با وزنه ی B انجام دهید و به همین ترتیب برنامه را ادامه دهید.
- در هفته ی سوم و چهارم، تمام ست ها را انجام دهید، ۵ الی دقیقه استراحت کنید و سپس تعداد های مساوی با ست ها را یک بار دیگر تکرار کنید. برای مثال، برای تمرین A در هفته ی سوم، شما باید چهار ست انجام دهید، استراحت کرده و دوباره چهار ست دیگر از تمرین را انجام دهید.

تمرین	هفته ۱	هفته ۲	هفته ۳	هفته ۴
A	۴	۵	۴/۴	۵/۵
B	۵	۶	۵/۵	۶/۶
C	۴	۵	۴/۴	۵/۵

# برنامه‌ی تمرینی نهایی برای چربی سوزی

مرحله ۳ : هفته ۹ تا ۱۲

## برنامه A

تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۳	۱۵	۱ دقیقه	۳	۱۲	۴۵ ثانیه	۴	۱۰	۴۵ ثانیه	۳	۸	۳۰ ثانیه
1B پرس سینه با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	۳	۱۵	۱ دقیقه	۳	۱۲	۴۵ ثانیه	۴	۱۰	۴۵ ثانیه	۳	۸	۳۰ ثانیه
2A لت به صورت کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۱۰)	۳	۱۵	۱ دقیقه	۳	۱۲	۴۵ ثانیه	۴	۱۰	۴۵ ثانیه	۳	۸	۳۰ ثانیه
2B لانچ با دمبل به صورت معکوس (صفحه ۲۲۳)	۳	۱۵	۱ دقیقه	۳	۱۲	۴۵ ثانیه	۴	۱۰	۴۵ ثانیه	۳	۸	۳۰ ثانیه
3A فیس پول همراه با چرخش خارجی (صفحه ۱۱۴)	۳	۱۵	۱ دقیقه	۳	۱۲	۴۵ ثانیه	۴	۱۰	۴۵ ثانیه	۳	۸	۳۰ ثانیه
3B چک نایف بر روی توپ سوئیدی (صفحه ۲۹۶)	۳	۸	۳۰ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه	۳	۱۲	۳۰ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه

## برنامه B

تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A حرکت لانچ با دمبل (صفحه ۲۲۲)	۳	۱۲	۱ دقیقه	۳	۱۰	۴۵ ثانیه	۴	۸	۴۵ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه
1B شنا به صورت T (صفحه ۴۷)	۳	۱۲	۱ دقیقه	۳	۱۰	۴۵ ثانیه	۴	۸	۴۵ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه
2A بارویی با هالتر (صفحه ۸۲)	۳	۱۲	۱ دقیقه	۳	۱۰	۴۵ ثانیه	۴	۸	۴۵ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه
2B نشر Y روی نیمکت شیبدار به بالا (صفحه ۹۲)	۳	۱۲	۱ دقیقه	۳	۱۰	۴۵ ثانیه	۴	۸	۴۵ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه
3 چاب همراه با چرخش به صورت ایستاده (صفحه ۳۱۳)	۳	۱۲	۳۰ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه	۳	۸	۴۵ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه

تمرینات	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
	ست تکرار استراحت	ست تکرار استراحت	ست تکرار استراحت	ست تکرار استراحت
1A اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۳ ۱۲ ۱ دقیقه	۳ ۱۰ ۴۵ ثانیه	۴ ۸ ۴۵ ثانیه	۳ ۱۰ ۳۰ ثانیه
1B پرس سینه با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	۳ ۱۲ ۱ دقیقه	۳ ۱۰ ۴۵ ثانیه	۴ ۸ ۴۵ ثانیه	۳ ۱۰ ۳۰ ثانیه
2A لت به صورت کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۱۰)	۳ ۱۲ ۱ دقیقه	۳ ۱۰ ۴۵ ثانیه	۴ ۸ ۴۵ ثانیه	۳ ۱۰ ۳۰ ثانیه
2B لانچ با دمبل به صورت معکوس (صفحه ۲۲۲)	۳ ۱۲ ۱ دقیقه	۳ ۱۰ ۴۵ ثانیه	۴ ۸ ۴۵ ثانیه	۳ ۱۰ ۳۰ ثانیه
3A فیس پول همراه با چرخش خارجی (صفحه ۱۱۴)	۳ ۱۲ ۱ دقیقه	۳ ۱۰ ۴۵ ثانیه	۴ ۸ ۴۵ ثانیه	۳ ۱۰ ۳۰ ثانیه
3B جک نایف بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶)	۳ ۸ ۳۰ ثانیه	۳ ۱۰ ۳۰ ثانیه	۳ ۱۲ ۳۰ ثانیه	۳ ۱۰ ۳۰ ثانیه

### تمرین قلبی - عروقی

- شما می‌توانید این تمرینات را بر روی تردمیل، دوچرخه ثابت یا پیاده‌رو و یا جاده انجام دهید.
- بر روی ۹۰ تا ۹۵ درصد حداکثر تلاش خود ۳۰ ثانیه فعالیت کنید.
- سرعت خود را تاجایی که به ۵۰ درصد حداکثر تلاش خود برسید کم کرده و ۲ دقیقه در این درصد فعالیت کنید. این یک ست محسوب می‌شود.
- از جدول زیر برای تمرینات هفته به هفته‌ی خود استفاده کنید. توجه داشته باشید که تمرین قلبی عروقی A را پس از برنامه تمرین با وزنه‌ی A، تمرین قلبی عروقی B را نیز پس از برنامه تمرین با وزنه‌ی B انجام دهید و به همین ترتیب برنامه را ادامه دهید.
- در هفته‌ی سوم و چهارم، تمام ست‌ها را انجام دهید، ۵ الی دقیقه استراحت کنید و سپس تعداد های مساوی با ست‌ها را یک بار دیگر تکرار کنید. برای مثال، برای تمرین A در هفته‌ی سوم، شما باید پنج ست انجام دهید، استراحت کرده و دوباره پنج ست دیگر از تمرین را انجام دهید.

تمرین	هفته ۱	هفته ۲	هفته ۳	هفته ۴
A	۵	۶	۵.۵	۶.۶
B	۶	۷	۶.۶	۵.۵.۵
C	۷	۸	۵.۵	۵





## برنامه تمرینی آماده سازی ساحلی

مرحله ۱ : هفته‌ی اول و دوم

این برنامه‌ی هشت هفته‌ای برای کسب کردن کوهی از عضله برای تمام عمر طراحی شده است. چگونه؟ با قوی ساختن. این سخن مربی بدنساز "وینس دل مونت" است که این تمرینات را طراحی کرده است، از تمام این‌ها گذشته، او خاطر نشان می‌سازد که چگونه افرادی با عضلات سینه‌ای کوچک توانایی انجام پرس سینه‌ی وزنه‌ی ۱۲۴ کیلویی را دارند؟ پاسخ این سؤال زیاد سخت نیست. بنابراین از این برنامه‌ی تمرینات کل بدن برای کسب قدرت استفاده کنید و عضلات سر تا نوک انگشتان پای خود را شگفت زده کنید.

### چگونه این برنامه انجام شود؟

- برای مرحله‌ی ۱ و ۳، هر برنامه تمرینی را ( برنامه A، B، C ) هفته‌ای یک بار انجام دهید. بنابراین، ممکن است شما برنامه A را در روز دوشنبه، برنامه B را در روز چهارشنبه و برنامه C را در روز جمعه انجام دهید.
- برای مرحله‌ی ۲ و ۴، برنامه تمرینات A و B را یکبار در هفته در روزهای متوالی انجام دهید. سپس یک تا دو روز استراحت کرده و برنامه تمرینات C و D را نیز یک روز در هفته و در روزهای متوالی انجام دهید. سپس دوباره، یک الی دو روز استراحت کرده و هفته‌ی بعدی را شروع کنید. بنابراین ممکن است برنامه A را در روز دوشنبه، برنامه B را در روز سه شنبه، برنامه C را در روز پنج شنبه و برنامه D را نیز در روز جمعه انجام دهید.
- توجه داشته باشید که در هر مرحله، شما باید تکرارها و ست های بیشتری را انجام دهید، شما باید تمرین را با سنگین ترین وزنه‌ای که به شما اجازه‌ی انجام ست و تکرارهای مشخص شده در مرحله یک را بدهد، انجام دهید و از همین مقدار وزنه نیز در مراحل بعدی استفاده کنید. بنابراین اگر شما از وزنه‌ی ۷۰ کیلویی برای حرکت اسکات با هالتر در مرحله یک استفاده می‌کنید، باید از همان مقدار وزنه برای حرکت اسکات با هالتر در مراحل ۲ و ۳ و ۴ استفاده کرده و فقط تعداد تکرارها و ست‌ها را افزایش دهید.
- شما همچنین می‌توانید تمرینات مورد نیاز خود را که شبیه به تمرین اصلی می‌باشد را نیز جایگزین کنید ؛ به طور مثال شما می‌توانید حرکت پرس سینه با دمبل را به جای پرس سینه با هالتر و یا انواع تمرینات کرانچ و دراز و نشست را به جای تمرین کرانچ بر روی توپ سوئیسی انجام دهید.
- اطمینان حاصل کنید که همیشه از وزنه‌هایی استفاده کنید که بتوانید با آن تکرارهای خود را کامل کرده و شما را نیز تحت فشار قرار دهد. برای مثال، هنگامی که شما ۳۰ تکرار از حرکت کرانچ بر روی توپ سوئیسی را انجام می‌دهید، نباید این احساس را داشته باشید که می‌توانم ۱۰ تکرار دیگر نیز علاوه بر ۳۰ تکرار قبلی انجام دهم. اگر این کار برای شما آسان بود، یک وزنه را در سینه‌ی خود نگه داشته تا بر دشواری تمرین بیافزاید.

### برنامه A

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1 اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۴	۴	۲-۳ دقیقه
2A پرس سینه با هالتر (صفحه ۵۰)	۴	۴	۹۰ ثانیه
2B پارویی با هالتر (صفحه ۸۲)	۴	۴	۹۰ ثانیه
3A حرکت شراگ با دمبل (صفحه ۱۳۹)	۴	۴	۳۰ ثانیه
3B پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۴	۴	۳۰ ثانیه

### برنامه B

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A حرکت لانچ با دمبل (صفحه ۲۲۲)	۴	۱۲-۱۵	۹۰ ثانیه
1B حرکت لیفت مرده با پاهای صاف (صفحه ۲۵۸)	۴	۱۲-۱۵	۹۰ ثانیه
2A حرکت دیپ (صفحه ۵۰)	۴	تا حد توان	۳۰ ثانیه
2B بارفیکس با کف دست‌ها به طرف صورت (صفحه ۱۰۲)	۴	تا حد توان	۳۰ ثانیه
3A کرانچ روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۲۴)	۳	۳۰	۱ دقیقه

### برنامه C

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1 لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)	۴	۴	۲-۳ دقیقه
2A پرس سر شانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)	۴	۴	۹۰ ثانیه
2B بارفیکس دست باز (صفحه ۱۰۵)	۴	۴	۹۰ ثانیه
3A شراگ با هالتر (صفحه ۱۳۶)	۲	۲۰	۳۰ ثانیه
3B پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۲	۲۰	۳۰ ثانیه

## برنامه تمرینی آماده سازی ساحلی

مرحله ۲ : هفته‌ی ۳ و ۴

### برنامه A

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1 اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۵	۵	۲-۳ دقیقه
2 لیفت مرده پا صاف با هالتر (صفحه ۲۵۸)	۵	۵	۲-۳ دقیقه
3 جلو بازو با هالتر (صفحه ۸۲)	۵	۵	۲-۳ دقیقه
4A شراگ با هالتر (صفحه ۱۳۶)	۳	۳۰	۳۰ ثانیه
4B پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۳۰	۳۰ ثانیه

### برنامه B

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)	۵	۵	۹۰ ثانیه
1B پارویی با هالتر (صفحه ۸۰)	۵	۵	۹۰ ثانیه
2 پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)	۵	۵	۲-۳ دقیقه
3 کرانچ روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۲۴)	۳	۳۰	۱ دقیقه



### برنامه C

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1 لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)	۵	۵	۲-۳ دقیقه
2 لانچ با دمبل (صفحه ۲۲۲)	۵	۵	۲-۳ دقیقه
3 پرس سینه دست جمع (صفحه ۵۳)	۵	۵	۲-۳ دقیقه
4A شراگ با هالتر (صفحه ۱۳۶)	۳	۳۰	۳۰ ثانیه
4B پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۳۰	۳۰ ثانیه

### برنامه D

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A پرس سینه با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	۵	۵	۹۰ ثانیه
1B پارویی با سیم کش (صفحه ۹۸)	۵	۵	۹۰ ثانیه
2 پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)	۵	۵	۲-۳ دقیقه
3 کرانچ روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۲۴)	۳	۳۰	۱ دقیقه

## برنامه‌ی تمرینی آماده سازی ساحلی

مرحله ۳ : هفته‌ی ۵ و ۶

### برنامه A

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1 اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۶	۶	۲-۳ دقیقه
2A پرس سینه با هالتر (صفحه ۵۲)	۶	۶	۹۰ ثانیه
2B پارویی با هالتر (صفحه ۸۲)	۶	۶	۹۰ ثانیه
3A نشر از بغل (صفحه ۱۳۲)	۳	۱۵	۳۰ ثانیه
3B پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۱۵	۳۰ ثانیه

### برنامه B

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A لانچ با دمبل (صفحه ۲۲۲)	۴	۸-۱۲	۹۰ ثانیه
1B لیفت مرده پا صاف با هالتر (صفحه ۲۵۸)	۴	۸-۱۲	۹۰ ثانیه
2A حرکت دیپ (صفحه ۵۰)	۴	تا حد توان	۳۰ ثانیه
2B بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۰۲)	۴	تا حد توان	۳۰ ثانیه
3 کرانچ روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۲۴)	۳	۳۰	۱ دقیقه

### برنامه C

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1 لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)	۶	۶	۲-۳ دقیقه
2A پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)	۶	۶	۹۰ ثانیه
2B بارفیکس کف دست‌ها روبه جلو (صفحه ۱۰۵)	۶	۶	۹۰ ثانیه
3A شراگ با هالتر (صفحه ۱۳۶)	۳	۱۵	۳۰ ثانیه
3B پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۱۵	۳۰ ثانیه

# برنامه‌ی تمرینی آماده سازی ساحلی

مرحله ۴: هفته ۸ و ۷

## برنامه A

## برنامه B

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1 اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۷	۷	۳-۲ دقیقه
2 لیفت مرده با پا‌های صاف با هالتر (صفحه ۲۵۸)	۷	۷	۳-۲ دقیقه
3 جلو بازو با هالتر (صفحه ۱۶۰)	۷	۷	۳-۲ دقیقه
4A شراگ با هالتر (صفحه ۱۳۶)	۳	۳۰	۳۰ ثانیه
4B پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۳۰	۳۰ ثانیه

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)	۷	۷	۹۰ ثانیه
1B پارویی هالتر (صفحه ۸۲)	۷	۷	۹۰ ثانیه
2 پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)	۷	۷	۳-۲ دقیقه
3 کرانچ روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۲۴)	۳	۳۰	۱ دقیقه

## برنامه C

## برنامه D

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1 لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)	۷	۷	۳-۲ دقیقه
2 لانچ با دمبل (صفحه ۲۲۲)	۷	۷	۳-۲ دقیقه
3 پرس سینه دست جمع با هالتر (صفحه ۵۳)	۷	۷	۳-۲ دقیقه
4A شراگ با هالتر (صفحه ۱۳۶)	۳	۳۰	۳۰ ثانیه
4B پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۳۰	۳۰ ثانیه

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A پرس سینه با دمبل روی میزشی‌بدر به بالا (صفحه ۶۰)	۷	۷	۹۰ ثانیه
1B پارویی با سیم کش (صفحه ۹۸)	۷	۷	۹۰ ثانیه
2 پرس سرشانه با هالتر (صفحه ۱۲۲)	۷	۷	۳-۲ دقیقه
3 کرانچ روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۲۴)	۳	۳۰	۱ دقیقه



## برنامه‌ی تمرینی برای جشن ازدواج

مرحله ۱: هفته‌ی ۱ تا ۴

برنامه‌ی تمرینی جشن ازدواج چیست؟ این برنامه‌ی ای است که باعث فرم دادن به بدن شما برای روز جشن ازدواج می‌شود. این برنامه ۸ هفته‌ای توسط "جان آلینو" طراحی شده است تا شانه‌های شما را پهن تر کرده و چربی‌های شکم شما را نیز آب کند.

### چگونه این برنامه انجام شود؟

- هر برنامه تمرین را (برنامه A, B, C) یکبار در هفته انجام دهید و حداقل یک روز بین آن را استراحت کنید. بنابراین، ممکن است شما برنامه A را در روز دوشنبه، برنامه B را در روز چهارشنبه و برنامه C را در روز جمعه انجام دهید.
- چنانچه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

### برنامه A

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	۴	تأحدتوان	۴۵ ثانیه
1B پارویی معکوس (صفحه ۷۸)	۴	تأحدتوان	۴۵ ثانیه
1C اسکات دوبخشی با دمبل (صفحه ۲۱۵)	۴	۱۵-۱۲	۴۵ ثانیه
1D بالا کشیدن ران با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران (صفحه ۲۴۹)	۴	۲۰-۱۵	۴۵ ثانیه
1E حرکت پرنده سگ (صفحه ۲۸۹)	۴	۱۰-۸	۴۵ ثانیه
1F پروانه زدن (صفحه ۳۵۹)	۴	۵۰-۳۰	۴۵ ثانیه

برای حرکت پرنده سگ، وضعیت تمرین را ۵ ثانیه حفظ کرده، سپس دست و پایتان را پایین برده و بر روی زمین قرار دهید. این یک تکرار محسوب می‌شود. این تمرین را به صورت متناوب با بالا آوردن دست و پاها برای هر تکرار انجام دهید.

## برنامه B

### تمرینات

#### ست ها تکرارها استراحت

1A	گام زدن به سمت بالا با دمبل (صفحه ۲۶۸)	۴	۱۵-۱۲	۴۵ ثانیه
1B	تاب دادن دست در بین پاها به صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	۴	۱۵-۱۲	۴۵ ثانیه
1C	پرس سرشانه به طور معکوس روی زمین (صفحه ۱۲۹)	۴	تأحدتوان	۴۵ ثانیه
1D	بارفیکس منفی کف دست ها رویه صورت (صفحه ۱۰۴)	۴	تأحدتوان	۴۵ ثانیه
1E	حرکت پلانک (صفحه ۲۸۴)	۴	۱۲-۱۰	۴۵ ثانیه
1F	حرکت بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۹۴)	۴	۵۰-۳۰	۴۵ ثانیه

## برنامه C

### تمرینات

#### ست ها تکرارها استراحت

1A	پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۸)	۵	۵	۱ دقیقه
1B	پارویی تک دست با زانو زدن یک پا بر روی میز (صفحه ۸۸)	۵	۵	۱ دقیقه
2A	اسکات تک پا (صفحه ۲۰۴)	۵	۵	۱ دقیقه
2B	تاب دادن دمبل در بین پاها به صورت تک دست (صفحه ۲۷۶)	۵	۵	۱ دقیقه
3	حرکت چمباتمه ۴ شماره ای (صفحه ۳۶۲)	۱	۱۰۰	کمترین حد ممکن

## تمرین قلبی - عروقی

### برنامه

- در هفته دو بار در روزهایی که تمرینات با وزنه را انجام نمی دهید، طناب بزنید. به نوبت و با تکرارهای مساوی طناب بزنید. به سادگی تکرارهای خود را در ۱۵ دقیقه انجام دهید. تعداد تکرارهای خود را ثبت کرده و سعی کنید در جلسه ی بعدی رکورد خود را بهبود ببخشید.

برای حرکت پلانک، وضعیت تمرین را برای ۱ ثانیه حفظ کرده سپس بلافاصله بدنانت را ریلکس کرده و حرکت را تکرار کنید. این یک تکرار محسوب می شود.

برای حرکت بالا رفتن از کوه، تمرین را همانطور که در کتاب راهنمایی شده است، انجام دهید. حرکت را به سرعت انجام داده و پاها را به طور همزمان عوض کنید همانند حرکت پروانه زدن جلو و عقب در فصل ۱۲ ولی در وضعیت شنا. بنابراین، پاهای شما باید هنگامی که می خواهید آن ها را به سمت سینه بالا بکشید، زمین را لمس کنند.

این حرکت را ابتدا ۳۲ بار انجام دهید و سپس ۲۰ تا ۳۰ ثانیه استراحت کنید و بعد ۲۰ تکرار انجام داده و این رویه را تا جایی که تکرارهای شما به ۱۰۰ عدد برسد ادامه دهید.

برای حرکت بارفیکس منفی، بدنانت را طوری پایین بیاورید که صاف شدن دستان ۳ ثانیه زمان ببرد. هنگامی که شما دیگر نتوانستید پایین آوردن بدنانت را طی ۳ ثانیه کنترل کرده و بدنانت سریع تر از این زمان پایین آمد، ست شما کامل شده است و باید به سراغ تمرین بعدی بروید.



## برنامه‌ی تمرینی برای جشن ازدواج

مرحله ۲: هفته ۵ تا ۸

### برنامه A

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A شای انفجاری (صفحه ۴۸)	۵	تأحدتوان	۱۰ ثانیه
1B پارویی معکوس با پاهای بالا گذاشته شده (صفحه ۸۰)	۵	تأحدتوان	۱۰ ثانیه
1C لانچ معکوس با دمبل (صفحه ۲۲۳)	۵	۱۵-۱۲	۱۰ ثانیه
1D بالا کشیدن ران به صورت تک پا با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران (صفحه ۲۵۰)	۵	۲۰-۱۵	۱۰ ثانیه
1E پلانک پا باز به صورت بالا آوردن دست و پای مخالف (صفحه ۲۸۷)	۵	۱۰-۸	۱۰ ثانیه
1F پرش بلند روی جعبه (صفحه ۲۰۱)	۵	۳۰	۱ دقیقه

برای حرکت پلانک پا باز، وضعیت را برای ۵ ثانیه حفظ کرده و سپس دست و پانتان را پایین بیاورید. این یک تکرار محسوب می شود. حرکت را بصورت متناوب با دست و پای مخالف انجام دهید.

### برنامه B

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A پرس سرشانه به طور معکوس روی زمین (صفحه ۱۲۹)	۵	تأحدتوان	۱۰ ثانیه
1B بارفیکس کف دست ها روبه صورت (صفحه ۱۰۲)	۵	تأحدتوان	۱۰ ثانیه
1C گام زدن به سمت بالا با هالتر (صفحه ۲۶۶)	۵	۱۵-۱۲	۱۰ ثانیه
1D بالا کشیدن دمبل ها به صورت آویزان (هنگ پول دمبل) (صفحه ۳۵۳)	۵	۱۵-۱۲	۱۰ ثانیه
1E غلتاندن هالتر (صفحه ۲۹۸)	۵	۲۰-۱۲	۱۰ ثانیه
1F حرکت چمباتمه ۴ شماره ای (صفحه ۳۶۰)	۵	۵۰-۳۰	۱ دقیقه





## برنامه C

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A پرس سرشانه با دمبل تک دست (صفحه ۱۲۸)	۵	۵	۱ دقیقه
1B بارفیکس کف دست ها روبه جلو (صفحه ۱۰۵)	۵	۵	۱ دقیقه
2A اسکات تپانچه ای (صفحه ۲۰۳)	۵	۵	۱ دقیقه
2B تاب دادن دمبل در بین پاها به صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	۵	۵	۱ دقیقه
3 حرکت چمباتمه ۴ شماره ای (صفحه ۳۶۰)	۱	۱۰۰	کمترین حد ممکن

برای حرکت چمباتمه ۴ شماره ای، زمان گرفته و ۱۰۰ تکرار در کمترین زمان ممکن انجام دهید. اگر در حین تمرین نیاز به استراحت داشتید، تمرین را متوقف کرده و استراحت کنید. بنابراین ممکن است که شما ۳۲ تکرار انجام داده، ۲۰ الی ۳۰ ثانیه استراحت کرده و ۲۰ تکرار دیگر انجام داده و به همین ترتیب. این روش را تا جایی که تکرارهای شما ۱۰۰ عدد، شود ادامه دهید. سپس زمان سنج را متوقف کرده و رکورد خود را ثبت کنید. سعی کنید در جلسات بعدی رکورد ثبت شده را بهبود بخشید.

## تمرین قلبی عروقی

## برنامه

- در هفته دو بار در روزهایی که تمرینات با وزنه را انجام نمی دهید، طناب بزنید. به نوبت و با تکرارهای مساوی طناب بزنید. ۱۰۰ تکرار روبه جلو و ۱۰۰ تکرار روبه عقب طناب بزنید. سپس ۹۰ تکرار روبه جلو و ۹۰ تکرار روبه عقب و پس از آن ۸۰ تکرار روبه جلو و ۸۰ تکرار روبه عقب طناب بزنید و این کار را تا جایی که تکرارهای شما به ۱۰ تکرار روبه جلو و ۱۰ تکرار روبه عقب برسد ادامه دهید. هنگام شروع تمرین زمان سنج خود را فعال کرده و مدت زمانی که طول می کشد تا تکرارهای شما کامل شود را ثبت کنید. در جلسات بعدی سعی کنید طی مدت زمان کمتری تکرارهای خود را کامل کنید.



## برنامه‌ی تمرینی برای بهبود پرش عمودی

این برنامه‌ی پرواز بلند (پرش بلند) توسط مربی قدرتی "کلی باگت"، برای افزایش ۱۰ الی ۲۵ سانتی متری به پرش عمودی شما طراحی شده است. این تمرینات به همراه تمریناتی مانند اسکات با هالتر برای قدرتمند ساختن عضلات درگیر در پرش استفاده می‌شوند. این تمرینات که شامل تمرینات پلیومتریک پرش روی جعبه و پرش عمقی می‌باشد برای آموزش عضلات تسریع در فعالیت بسیار مهم می‌باشند. در نتیجه در بازی‌های خود می‌توانید به ارتفاع بیشتری دست یابید.

مرحله ۱: هفته ۱ تا ۴

### برنامه A

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
۱ کشش عضلات خم کننده هیپ به صورت زانو زده (صفحه ۲۳۴)	۱	۳۰ ثانیه تحمل	۰
۲ بالا کشیدن ران‌ها به صورت معکوس (صفحه ۲۵۲)	۲	۱۵	۱ دقیقه
۳ طناب زدن	۳	۱ دقیقه	۱ دقیقه
۴ اسکات دو بخشی بلغاری با دمبل (صفحه ۲۱۶)	۲	۸	۳ دقیقه
۵ لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)	۱	۵	۳ دقیقه
۶ پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۲۰	۹۰ ثانیه

### برنامه B

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
۱ کشش عضلات خم کننده هیپ به صورت زانو زده (صفحه ۲۳۴)	۱	۳۰ ثانیه تحمل	۰
۲ بالا کشیدن ران‌ها به صورت معکوس (صفحه ۲۵۲)	۲	۱۵	۱ دقیقه
۳ طناب زدن	۳	۱ دقیقه	۱ دقیقه
۴ اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۳	۵	۳ دقیقه
۵ بالا کشیدن ران به صورت تک پا با قرار دادن پاها روی توپ سوئیزی و حرکت پشت ران (صفحه ۲۴۹)	۳	۸	۹۰ ثانیه
۶ پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۲۰	۹۰ ثانیه

اگر تمرین بالا کشیدن ران به صورت تک پا با قرار دادن پاها روی توپ سوئیزی و حرکت پشت ران بسیار آسان می‌باشد، این تمرین را با یک پا (به صورت تک پا) انجام دهید.

## چگونه این برنامه انجام شود ؟

- از این برنامه ۳ روز در هفته استفاده کنید. در مرحله ی ۱، برنامه A و B را به صورت متناوب انجام داده و حداقل یک روز پس از هر جلسه استراحت کنید. بنابراین اگر هدف شما تمرین در روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه می باشد، برنامه A را در روز دوشنبه، برنامه B را در روز چهارشنبه و دوباره برنامه A را در روز جمعه انجام دهید. هفته ی بعد، برنامه B را در روز دوشنبه و جمعه و برنامه A را در روز چهارشنبه انجام دهید. در مرحله ی ۲، برنامه A را فقط در روزهای دوشنبه و جمعه و برنامه B را در روز چهارشنبه انجام دهد.
- چنان چه در خصوص نحوه ی انجام برنامه ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

# برنامه ی تمرینی برای بهبود پرش عمودی

مرحله ۲ : هفته ۵ تا ۸

## برنامه A

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
۱ کشش عضلات خم کننده هیپ به صورت زانو زده (صفحه ۲۳۴)	۱	۳۰ ثانیه تحمل	۰
۲ بالا کشیدن ران ها به صورت معکوس (صفحه ۲۵۲)	۲	۱۵	۱ دقیقه
۳ طناب زدن	۳	۱ دقیقه	۱ دقیقه
۴ پرش عمقی (صفحه ۲۰۱)	۶	۳	۱ دقیقه
۵ اسکات با هالتر جهشی (صفحه ۲۰۸)	۴	۸	۹۰ ثانیه

## برنامه B

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
۱ کشش عضلات خم کننده هیپ به صورت زانو زده (صفحه ۲۳۴)	۱	۳۰ ثانیه تحمل	۰
۲ بالا کشیدن ران ها به صورت معکوس (صفحه ۲۵۲)	۲	۱۵	۱ دقیقه
۳ طناب زدن	۳	۱ دقیقه	۱ دقیقه
۴ پرش عمقی (صفحه ۲۰۱)	۶	۳	۱ دقیقه
۵ اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۳	۵	۳ دقیقه
۶ بالا کشیدن ران به صورت تک پا با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران (صفحه ۲۴۹)	۳	۸	۹۰ ثانیه

اگر تمرین بالا کشیدن ران به صورت تک پا با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران بسیار آسان می باشد، این تمرین را با یک پا (به صورت تک پا) انجام دهید.







## برنامه‌ی تمرینی نیرومند کردن عضلات ضعیف

پایه‌های این برنامه‌ی قدیمی عضله سازی به مدرسه با وزنه‌های سنگین و کار سخت باز می‌گردد. براساس گفته‌ی "زچ اون اش"، مربی بدنساز قدرتی، این برنامه (فرمول) برای عضلات می‌باشد.

### چگونه این برنامه انجام شود؟

- هر برنامه تمرین را (برنامه A، تمرین B و تمرین C) یک بار در هفته انجام دهید و حداقل یک روز بین آن‌ها استراحت کنید.
- برای هر تمرین با یک دامنه‌ی تکراری که دارای بیشترین تعداد باشد، شروع کنید و از روش هرمی استفاده کنید. به این ترتیب اگر تکرارهای تجویز شده ۵ تا ۱۰ تکرار می‌باشد (۵-۱۰)، تمرین را با ۱۰ تکرار برای ست اول شروع کنید و سپس بر میزان وزنه‌های تمرین افزوده و تکرارهای کمتری را در هر ست بعدی انجام دهید. هدف نهایی شما باید انجام یک پا دو ست با سنگین ترین وزنه‌ای که به شما اجازه‌ی کامل کردن حداقل تکرارهای تجویزی را بدهد، باشد (در این مورد که تکرارهای تجویزی ۱۰-۵ می‌باشد، شما باید ۵ تکرار در دو ست انتهایی خود با سنگین ترین وزنه‌ای که به شما اجازه‌ی این تعداد تکرار را می‌دهد، انجام دهید).
- چنان چه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

### برنامه A

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1 کشیدن دمبل به بالای سر به صورت تک دست همراه با پرش (صفحه ۳۵۵)	۳	۵-۱۰	۱ دقیقه
2 نشر خم (صفحه ۸۹)	۳	۱۰	۳۰ ثانیه
3 نشر از بغل (صفحه ۱۳۲)	۳	۱۰	۳۰ ثانیه
4A جلو بازو با دمبل ایستاده (صفحه ۱۶۰)	۳	۶-۱۰	۰
4B دیپ (صفحه ۵۰)	۳	تا حد توان	۰
5 جلو ساعد با هالتر (صفحه ۱۸۲)	۲	تا حد توان	۳۰ ثانیه
6A چک نایف بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶)	۱	۱۵	۰
6B دراز و نشست به صورت ۷ شکل همراه با مدیسینبال (صفحه ۳۲۳)	۱	۱۵	۰
6C حرکت پلانک (صفحه ۲۸۴)	۱	۳۰ ثانیه تحمل	۰
6D پلانک از پهلو (صفحه ۲۹۰)	۱	۳۰ ثانیه تحمل	۰

## برنامه B

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
۱ اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۵	۱۰-۵	۹۰ ثانیه
۲ لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)	۳	۳	۹۰ ثانیه
۳ لانج با دمبل به صورت قدم زدن (صفحه ۲۲۳)	۲	۲۰	۹۰ ثانیه
۴ تاب دادن دمبل در بین پاها به صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	۲	۱۰	۱ دقیقه
۵ پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۲۰-۱۰	۰

برای حرکت لانج با دمبل به صورت قدم زدن هر قدم روبه جلو یک تکرار محسوب می شود. بنابراین شما باید ۱۰ تکرار با هر پا انجام دهید.

## برنامه C

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A پرس سینه با هالتر (صفحه ۵۲)	۵	۱۰-۳	۰
1B بارفیکس کف دست ها روبه جلو (صفحه ۱۰۵)	۵	تأحد توان	۰
2A پرس سینه با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	۳	۱۰-۵	۰
2B پارویی تک دست با زانو زدن یک پا بر روی میز (صفحه ۸۶)	۵	۱۲-۶	۰
3A شراگ با هالتر (صفحه ۱۳۶)	۳	۱۵-۱۰	۰
3B شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	۳	تأحد توان	۰
4A غلتاندن هالتر (صفحه ۲۹۸)	۱	۱۰	۰
4B دراز و نشست با حمل وزنه (صفحه ۳۱۹)	۱	۱۵	۰
4C جک نایف بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶)	۱	۱۵	۰
4D حرکت کرانچ (صفحه ۳۲۰)	۱	تأحد توان	۰



## بهترین برنامه‌ی تمرینات ورزشی

یک ایده‌ی عمومی که اگر تمرین کنید شبیه به ورزشکاران می‌شوید، وجود دارد. این برنامه صحت دارد. چرایی آن را من از «مایک بویل»، یکی از بهترین مربیان ورزشی دنیا پرسیدم که این تمرین باعث بهبود بدنی شما می‌شود. نتیجه‌ی نهایی: شما هم در میدان و هم بیرون از آن شبیه به بهترین بازیکن زمان خود خواهید شد.

### چگونه این برنامه انجام شود؟

- برنامه تمرینات A و B را یکبار در هفته و در روزهای متوالی انجام دهید. سپس یک الی دو روز استراحت کرده و برنامه تمرینات C و D را در دو روز متوالی انجام دهید. دوباره یک الی دو روز استراحت کرده و هفته‌ی بعدی را طبق برنامه شروع کنید. بنابراین ممکن است شما برنامه A را در روز دوشنبه، برنامه B را در روز سه شنبه، برنامه C را در روز پنج شنبه و برنامه D را نیز در روز جمعه انجام دهید.
- چنان‌چه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.



عنوان: A

تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم		
	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A	۳	۱۰	ادقیقه	۳	۱۰	ادقیقه	۳	۱۰	ادقیقه
تاب دادن دمبل بین پاها به صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)									
1B	۲	۱۲	ادقیقه	۲	۱۴	ادقیقه	۲	۱۶	ادقیقه
پرس ناحیه مرکزی بدن یا سیم کش (صفحه ۳۰۱)									
2A	۲	۸	ادقیقه	۳	۸	ادقیقه	۳	۸	ادقیقه
بارفیکس کف دست روبه صورت (صفحه ۱۰۲)									
2B	۲	۸	ادقیقه	۳	۸	ادقیقه	۳	۸	ادقیقه
اسکات تک پا (صفحه ۲۰۲)									
2C	۲	۳۰ ثانیه	تحمل	۲	۴۰ ثانیه	تحمل	۲	۵۰ ثانیه	تحمل
پلانک از پهلو (صفحه ۲۹۰)									
3A	۲	۸	ادقیقه	۲	۸	ادقیقه	۲	۸	ادقیقه
پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)									
3B	۲	۸	ادقیقه	۲	۸	ادقیقه	۲	۸	ادقیقه
لیفت مرده باصاف به صورت تک پا (صفحه ۲۶۰)									
3C	۲	۸	ادقیقه	۲	۸	ادقیقه	۲	۸	ادقیقه
فیس بول همراه با چرخش خارجی (صفحه ۱۱۴)									
3D	۲	۸	ادقیقه	۲	۸	ادقیقه	۲	۸	ادقیقه
چاپ معکوس همراه با زانو زدن یک پا (صفحه ۳۰۵)									

برنامه B

تمرینات	هفته اول		هفته دوم			هفته سوم		
	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار
1A پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)	۲	۸	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه	۳	۸
1B غلتاندن توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۸)	۲	۲۰	۱ دقیقه	۲	۳۰	۱ دقیقه	۲	۴۰
2A جلو بازو چکشی به همراه پرس سرشانه (صفحه ۱۶۷)	۲	۸	۱ دقیقه	۲	۸	۱ دقیقه	۲	۸
2B سرخوردن روی دیوار (صفحه ۳۶۰)	۲	۱۰	۰	۲	۱۲	۰	۲	۱۴
2C پلانک (صفحه ۲۸۴)	۲	۳۰ ثانیه تحمل	۳۰ ثانیه	۲	۴۰ ثانیه تحمل	۳۰ ثانیه	۲	۵۰ ثانیه تحمل
3A حرکت بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۹۴)	۲	۱۰	۱ دقیقه	۲	۱۲	۱ دقیقه	۲	۱۴
3B نشر T W L بر روی نیمکت (صفحه ۹۲)	۲	۸	۱ دقیقه	۲	۱۰	۱ دقیقه	۲	۱۲
3C نزدیک کردن ران با سیم کش به صورت ایستاده (صفحه ۲۲۸)	۲	۱۰	۱ دقیقه	۲	۱۲	۱ دقیقه	۲	۱۴

## بهترین برنامه‌ی تمرینات ورزشی

### برنامه C

تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم		
	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A	۳	۵	۱ دقیقه	۳	۵	۱ دقیقه	۳	۵	۱ دقیقه
1B	۲	۱۲	۱ دقیقه	۲	۱۴	۱ دقیقه	۲	۱۶	۱ دقیقه
2A	۲	۸	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه
2B	۲	۱۵	۱ دقیقه	۳	۱۵	۱ دقیقه	۳	۱۵	۱ دقیقه
2C	۲	۳۰ ثانیه تحمل	۳۰ ثانیه	۲	۴۰ ثانیه تحمل	۳۰ ثانیه	۲	۵۰ ثانیه تحمل	۳۰ ثانیه
3A	۲	۱۵	۳۰ ثانیه	۲	۱۵	۳۰ ثانیه	۲	۱۵	۳۰ ثانیه
3B	۲	۸	۳۰ ثانیه	۲	۱۲	۳۰ ثانیه	۲	۱۵	۳۰ ثانیه
3C	۲	۸	۳۰ ثانیه	۲	۱۰	۳۰ ثانیه	۲	۱۲	۳۰ ثانیه
3D	۲	۸	۳۰ ثانیه	۲	۸	۳۰ ثانیه	۲	۸	۳۰ ثانیه

### برنامه D

تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم		
	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A	۲	۸	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه
1B	۲	۲۰	۱ دقیقه	۲	۳۰	۱ دقیقه	۲	۴۰	۱ دقیقه
2A	۲	۱۰	۱ دقیقه	۲	۱۰	۱ دقیقه	۲	۱۰	۱ دقیقه
2B	۲	۱۰	۰	۲	۱۲	۰	۲	۱۴	۰
2C	۲	۳۰ ثانیه تحمل	۳۰ ثانیه	۲	۴۰ ثانیه تحمل	۳۰ ثانیه	۲	۵۰ ثانیه تحمل	۳۰ ثانیه
3A	۲	۱۰	۱ دقیقه	۲	۱۲	۱ دقیقه	۲	۱۴	۱ دقیقه
3B	۲	۸	۱ دقیقه	۲	۱۲	۱ دقیقه	۲	۱۴	۱ دقیقه
3C	۲	۸	۱ دقیقه	۲	۸	۱ دقیقه	۲	۸	۱ دقیقه
3D	۲	۸	۱ دقیقه	۲	۸	۱ دقیقه	۲	۸	۱ دقیقه



## سه نمونه از بهترین برنامه‌ی تمرینات

با استفاده از این تمرینات که توسط "بیل هارتمن" طراحی شده است، عضلات خود را سریع تر بسازید. این تمرینات که هارتمن آن‌ها را تمرینات بزرگ می‌نامد شامل فعالیت گروه‌های عضلات چند گانه می‌شود. یک گروه از تمرینات برای عضلات پایین تنه و تمرینات کشیدن و هل دادن برای عضلات بالاتنه می‌باشند. تمامی تمرینات را برای کسب بهترین نتیجه در زمان کمتر انجام دهید.

### چگونه این برنامه انجام شود ؟

- از هر گروه (پایین تنه‌ی بزرگ، کشیدن بزرگ و هل دادن بزرگ) یک تمرین انتخاب کنید.
- سه تمرین انتخاب کرده را به‌صورت دایره‌ای (در یک چرخه) انجام دهید. یک ست از هر تمرین را به‌صورت پی در پی انجام دهید و استراحت کنید.
- در مجموع چهار و یا پنج تمرین دایره‌ای را ۳ روز در هفته انجام داده و حداقل یک روز بین جلسات تمرین استراحت کنید.

### تمرینات ۱

#### پایین تنه بزرگ

اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)

اسکات با دمبل (صفحه ۲۰۹)

اسکات با هالتر از جلو (صفحه ۲۰۵)

اسکات جام شکل (صفحه ۲۱۰)

لیف مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)

لیفت مرده با دمبل (صفحه ۲۵۶)

اسکات دو بخشی با هالتر (صفحه ۲۱۲)

اسکات دویخشی با دمبل (صفحه ۲۱۵)

• ۶ الی ۸ تکرار انجام دهید.

• ۷۵ ثانیه استراحت کنید.

• به سراغ تمرین بعدی بروید.

### تمرینات ۲

#### کشیدن بزرگ

بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۰۳)

بارفیکس کف دست‌ها روبه جلو (صفحه ۱۰۵)

بارفیکس ترکیبی (صفحه ۱۰۶)

پارویی با هالتر (صفحه ۸۲)

پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)

پارویی با سیم‌کش (صفحه ۹۸)

لت (صفحه ۱۰۸)

لت ۳۰ درجه (صفحه ۱۱۰)

• ۶ الی ۸ تکرار انجام دهید.

• ۷۵ ثانیه استراحت کنید.

• به سراغ تمرین سوم بروید.

### تمرینات ۳

#### هل دادن بزرگ

پرس سر شانه با هالتر (صفحه ۱۲۲)

پرس سر شانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)

پرس سر شانه با فشار پاها (صفحه ۱۲۲)

پرس سینه با هالتر (صفحه ۵۲)

پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)

پرس بالا سینه با دمبل (صفحه ۵۶)

پرس بالا سینه با هالتر (صفحه ۶۰)

شنا همراه با حمل وزنه (صفحه ۴۳)

• ۶ الی ۸ تکرار انجام دهید.

• ۶۰ ثانیه استراحت کنید.

• به تمرین شماره ۱ بازگشته و تمرینات را تا جایی که چرخه‌ی شما به ۴ یا ۵ دور کامل برسد، تکرار کنید.





## برنامه‌ی تمرینات پرس بزرگ بر روی نیمکت

آخرین باری که شما توانستید ۹ کیلو گرم به حرکت پرس سینه‌ی خود اضافه کنید چه موقع بوده است؟ ۱۳/۵ کیلو گرم چطور؟ این تمرینات توسط مربی پاورلیفتینگ در سطح کلاس جهانی «دیو تیت» طراحی شده است تا به شما در رسیدن به این هدف و یا حتی بیشتر از آن کمک کند. در حقیقت، تیت می‌گوید که شما با پیروی از این تمرینات ۸ هفته‌ای به طور میانگین می‌توانید ۹ الی ۲۲/۵ کیلو گرم به حداکثر وزنه‌ای که قبلاً در حرکت پرس سینه استفاده می‌کرده‌اید، اضافه کنید.

### راز

شما یکی از روش‌های پیشرفته در باشگاه پاورلیفتینگ در ایالت غربی را استفاده خواهید کرد. در این تمرین شما یک روز وزنه‌های سبک را با سرعت بلند می‌کنید که تمرینات سرعتی نامیده می‌شود و در روز دیگر تکرارهای کم و وزنه‌های سنگین را بلند می‌کنید که به نام تمرینات حداکثر تلاش خوانده می‌شود. تمرینات سرعتی به شما کمک خواهند کرد که به عضلات بیاموزید که از طریق نقاط چسبندگی خود ضربه وارد کنند. تمرینات حداکثر تلاش میزان قدرتی را که شما برای جابجا کردن آخرین تکرارها نیاز دارید را می‌سازد. این ترکیب به شما کمک خواهد کرد تا به حداکثر عملکرد خود دست یابید.

### چگونه این برنامه انجام شود؟

- هر برنامه تمرین را ( برنامه A، B، C ) یکبار در هفته انجام دهید و حداقل سه روز پس از هر جلسه استراحت کنید. بنابراین ممکن است که شما برنامه A را در روز دوشنبه و برنامه B را در روز جمعه انجام دهید. یک روز بین استراحت‌ها را به تمرینات پایین تنه اختصاص داده مانند تمریناتی که در انتهای فصل نهم بیان شده است (عضلات پشت ران کامل بسازید).
- چنانچه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

## تمرینات A: سرعت

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
۱ پرس سینه با هالتر (صفحه ۵۲)	۹	۳	۴۵ ثانیه
۲ پرس سینه با هالتر دست جمع (صفحه ۵۳)	۳-۲	۵	۳-۲ دقیقه
۳ پشت بازو (باز کردن آرنج) با هالتر لاری به صورت خوابیده به پشت (صفحه ۱۷۰)	۳	۸	۱ دقیقه
۴ پارویی با هالتر (صفحه ۸۲)	۵	۵	۲ دقیقه
۵ پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)	۳	۸	۱ دقیقه
۶ جلو بازو با هالتر لاری با دستان برعکس (معکوس) (صفحه ۱۵۹)	۱	۱۰	.

برای تمرین پرس سینه با هالتر، از نصف وزنه ای که فقط یک بار قادر به بلند کردن آن هستید، استفاده کنید (IRM). حرکت پرس را در سریع ترین زمانی که می توانید، انجام دهید. سعی کنید هر سه تکرار خود را در سه و نیم ثانیه و یا حتی کمتر کامل کنید. پس از هر ست نیز ۴۵ ثانیه استراحت کرده و تمرینات بعدی را به صورت متناوب به طوری که در تمرین بعد فاصله ی دستان از یکدیگر ۴۰ سانتی متر، در تمرین بعدی ۵۰ سانتی متر و سپس ۶۰ سانتی متر باشد، انجام دهید.

## تمرینات B: حداکثر تلاش

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
۱ پرس سینه : به انتخاب شما			
۲ پشت بازو با دمبل به صورت خوابیده به پشت (صفحه ۱۷۴)	۵	۱۰	۶۰-۹۰ ثانیه
۳ پشت بازو با سیم کش (صفحه ۱۷۹)	۵	۱۰	۶۰-۹۰ ثانیه
۴ پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)	۵	۱۰	۶۰-۹۰ ثانیه
۵ نشر از جلو با دمبل (صفحه ۱۳۰)	۵	۱۰	۶۰-۹۰ ثانیه

## منوی تمرینات

- پرس سینه با هالتر به همراه حوله (صفحه ۵۴)
- پرس سینه با هالتر بر روی زمین (صفحه ۵۵)
- پرس سینه با گیره (صفحه ۵۵)



## برنامه‌ی تمرین صرفه جویی در زمان برای زوجین

این برنامه‌ی چربی سوزی به این دلیل طراحی شده تا شما بتوانید برای خانواده‌ی خود زمان گذاشته و همچنین مطمئن باشید که به اهداف خود خواهید رسید. تمرینات با وزنه در این برنامه باید به صورت دایره ای (چرخه) انجام شود. شما می‌توانید این تمرینات را همزمان انجام داده و یا اگر افراد دیگر قصد انجام تمرین با وسایل تمرینی شما را دارند، می‌توانید از راهنمایی که در زیر آمده است استفاده کنید. پس از این که تمرین اصلی خود را تمام کردید، می‌توانید یک تمرین انتخابی به دلخواه برای برنامه تمرینی خود انتخاب کنید.

### چگونه این برنامه انجام شود؟

- هر برنامه تمرین با وزنه را ( برنامه A, B, C ) یکبار در هفته انجام دهید و حداقل یک روز پس از هر جلسه استراحت کنید. بنابراین ممکن است شما برنامه A را در روز دوشنبه، برنامه B را در روز چهارشنبه و برنامه C را در روز جمعه انجام دهید.
- قبل از انجام هر تمرین با وزنه، بدن‌تان را کاملاً گرم کنید.
- هر تمرین با وزنه برای حداقل ۱۰ دقیقه طراحی شده است. به سادگی تعدادی ست از هر تمرین را در چهارچوب زمان خود انجام دهید. توجه داشته باشید که تمرینات را باید به صورت دایره ای انجام دهید. بنابراین شما باید ست اول تمرین اول را انجام داده، سپس بدون انزال وقت به سراغ تمرین دوم رفته و به همین منوال تمرینات را ادامه دهید. هنگامی که زمان مورد نظر تمرین شما تمام شد، تمرین را متوقف کنید.
- پس از هر تمرین با وزنه، شما همچنین می‌توانید یکی از تمرینات چهار دقیقه ای را نیز انجام دهید. این کار اختیاری می‌باشد، بنابراین شما در صورتی که وقت کافی دارید می‌توانید این تمرینات را انتخاب کنید. این تمرینات برای چربی سوزی طراحی و توجه بیشتر به عضلات طراحی شده که ممکن است شما آن‌ها را در معرض نمایش قرار دهید. در نتیجه، در اینجا تفاوت‌هایی برای مردان و زنان وجود دارد ( اگرچه شما می‌توانید هر کدام از آن‌ها را انتخاب کنید).
- برنامه‌ی قلبی - عروقی را دوبار در هفته و بین روزهای تمرین با وزنه انجام دهید. بنابراین ممکن است که شما تمرین قلبی - عروقی را در سه شنبه و پنج شنبه انجام دهید (اگر شما زمان کافی برای ۵ روز تمرین در هفته ندارید، تمرین قلبی عروقی را فوراً پس از تمرین با وزنه انجام دهید).
- چنانچه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.



## تمرینات با وزنه

### گرم کردن

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A پروانه زدن (صفحه ۳۵۹)	تأحدتوان	۱۵	۰
1B اسکات زندانیان (صفحه ۱۹۸)	تأحدتوان	۱۰	۰
1C شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	تأحدتوان	۸	۰

### برنامه A

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A پرس سینه با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	تأحدتوان	۸	۰	مجموعاً ۸ دقیقه
1B پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)	تأحدتوان	۸	۰	
1C تاب دادن دمبل در بین پاها به صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	تأحدتوان	۸	۰	
2 حرکت چمباتمه ۴ شماره‌ای (صفحه ۳۶۰)	تأحدتوان	۲۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	۲ دقیقه

- این برنامه به دو بخش جدا تقسیم شده است. یک مجموعه از تمرینات ۸ دقیقه زمان می‌برد و مجموعه‌ی دیگر در ۲ دقیقه انجام می‌شود. به سادگی تعدادی از تمرینات را در چهارچوب زمانی (بازهی زمانی) خود انجام دهید.
- برای تمرینات ۸ دقیقه، سه تمرین را در ۸ دقیقه به صورت دایره ای انجام دهید. بنابراین ابتدا ست اول تمرین اول را انجام داده ، سپس بدون اتلاف وقت تمرین دوم را انجام داده و همین منوال را تا آخر ادامه دهید. هگامی که ۸ دقیقه تمام شد، به سراغ تمرینات ۲ دقیقه ای بروید.
- برای تمرینات ۲ دقیقه ای، به سادگی یک تمرین را انجام دهید. تعدادی تکرار را تا جایی که می‌توانید در ۲۰ ثانیه انجام دهید، ۱۰ ثانیه استراحت کرده و سپس تا جایی که زمان ۲ دقیقه‌ی شما به پایان برسد این منوال را ادامه دهید.

## برنامه‌ی تمرین صرفه جویی در زمان برای زوجین

### برنامه B

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A	اسکات به همراه بازکردن سریع دست‌ها بالای سر (صفحه ۳۴۹)	تأحدتوان	۸	۰
1B	نشر از بغل (صفحه ۸۹)	تأحدتوان	۸	۰
1C	شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	تأحدتوان	۱۲	۰
1D	لانچ با دمبل به صورت معکوس (صفحه ۲۲۲)	تأحدتوان	۸	۰
1E	حرکت بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۹۴)	تأحدتوان	۳۰ ثانیه	۰
مجموعاً ۱۰ دقیقه				

### برنامه C

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A	پارویی با دمبل روی نیمکت شیبدار به بالا (صفحه ۸۴)	تأحدتوان	۱۰	۰
1B	پرس سینه با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	تأحدتوان	۱۰	۰
1C	حرکت چمباتمه ۴ شماره ای (صفحه ۳۶۰)	تأحدتوان	۸	۰
1D	پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)	تأحدتوان	۱۰	۰
1E	تاب دادن دمبل در بین پاها به صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	تأحدتوان	۱۲	۰
مجموعاً ۱۰ دقیقه				



## برنامه‌ی تمرین صرفه جویی در زمان برای زوجین

۴ دقیقه تمرینات اضافی برای زنان

انتخاب ۱: هیپ، سه سر بازو و ناحیه‌ی مرکزی بدن

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A بالا کشیدن ران با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران (صفحه ۲۴۵)	تأحدتوان	۲۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	مجموعاً ۴ دقیقه
1B حرکت بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۹۴)	تأحدتوان	۲۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	
1C پشت بازو با دمبل خوابیده روی نیمکت (صفحه ۱۷۴)	تأحدتوان	۲۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	
1D حرکت بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۹۴)	تأحدتوان	۲۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	

انتخاب ۲: هیپ ها و ناحیه‌ی مرکزی بدن

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A جک نایف روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶)	تأحدتوان	۲۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	مجموعاً ۴ دقیقه
1B بالا کشیدن ران با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران (صفحه ۲۴۹)	تأحدتوان	۲۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	
1C جک نایف روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶)	تأحدتوان	۲۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	
1D پرش دو بخشی با دمبل (صفحه ۲۱۷)	تأحدتوان	۲۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	

انتخاب ۳: هیپ ها، ران ها، شانه ها و دست ها

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A اسکات با دمبل (صفحه ۲۰۹)	تأحدتوان	۲۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	مجموعاً ۴ دقیقه
1B تاب دادن دمبل در بین پاها به صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	تأحدتوان	۲۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	
1C جلو بازو چکشی به همراه پرس سرشانه (صفحه ۱۶۷)	تأحدتوان	۲۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	
1D تاب دادن دمبل در بین پاها به صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	تأحدتوان	۲۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	



## ۴ دقیقه تمرینات اضافی برای آقایان

### انتخاب ۱: بازوها و ناحیه‌ی مرکزی بدن

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A جلو بازو با دمبل ایستاده (صفحه ۱۶۲)	تأحدتوان	۲۰ تانیه	۱۰ تانیه	مجموعاً ۴ دقیقه
1B حرکت چمباتمه ۴ شماره‌ای (صفحه ۳۶۰)	تأحدتوان	۲۰ تانیه	۱۰ تانیه	
1C پشت بازو به صورت خوابیده به پشت (صفحه ۱۷۴)	تأحدتوان	۲۰ تانیه	۱۰ تانیه	
1D حرکت چمباتمه ۴ شماره‌ای (صفحه ۳۶۰)	تأحدتوان	۲۰ تانیه	۱۰ تانیه	

### انتخاب ۲: ران، بازوها و ناحیه‌ی مرکزی بدن

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A شنا دست جمع (صفحه ۴۴)	تأحدتوان	۲۰ تانیه	۱۰ تانیه	مجموعاً ۴ دقیقه
1B تاب دادن دمبل در بین پاها به صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	تأحدتوان	۲۰ تانیه	۱۰ تانیه	
1C جلو بازو چکشی به همراه پرس سرشانه (صفحه ۱۶۷)	تأحدتوان	۲۰ تانیه	۱۰ تانیه	
1D تاب دادن دمبل در بین پاها به صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	تأحدتوان	۲۰ تانیه	۱۰ تانیه	

### انتخاب ۳: بازوها و ناحیه‌ی مرکزی بدن

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A جک نايف روی توپ سوئیس (صفحه ۲۹۶)	تأحدتوان	۲۰ تانیه	۱۰ تانیه	مجموعاً ۴ دقیقه
1B جلو بازو با دمبل ایستاده (صفحه ۱۶۴)	تأحدتوان	۲۰ تانیه	۱۰ تانیه	
1C جک نايف روی توپ سوئیس (صفحه ۲۹۶)	تأحدتوان	۲۰ تانیه	۱۰ تانیه	
1D پشت بازو با دمبل خوابیده روی نیمکت (صفحه ۱۷۴)	تأحدتوان	۲۰ تانیه	۱۰ تانیه	

## بهترین برنامه‌ی تمرینی با وزن بدن (بدون وزنه)

برای داشتن عضلات تفکیک شده نیازی به اینکه عضو باشگاه بدنسازی باشید، نیست. در حقیقت، شما به وسیله‌ای نیاز نخواهید داشت. عضله‌سازی و چربی سوزی با استفاده از سوپر تمرینات با وزن بدن در هر کجا قابل انجام می‌باشد.

### برنامه ۱

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1 اسکات دوبخشی بلغارستانی با هالتر (صفحه ۲۱۶)	۳	۱۰-۱۲	۱ دقیقه
2A شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	۳	۱۵-۱۲	۱ دقیقه
2B بالا کشیدن ران (صفحه ۲۴۲)	۳	۱۵-۱۲	۱ دقیقه
3A پلانک از پهلو (صفحه ۲۹۰)	۳	۳۰ ثانیه تحمل	۳۰ ثانیه
3B نشر I T Y بر روی زمین (صفحات ۹۲-۹۷)	۳	۱۰	۳۰ ثانیه

اگر هر یک از چهار تمرین اولی برای شما مشکل می‌باشد، از تمرینات متنوع این تمرینات که احساس می‌کنید می‌توانید تکرارها و ست های تعیین شده را با آن‌ها تکمیل کنید استفاده کنید. به همین صورت، اگر تمرینات برای شما آسان می‌باشند، از تمرینات متنوع که مشکل تری می‌باشند، استفاده کنید.

برای تمرینات نشر I T Y بر روی زمین، ۱۰ تکرار از هر تمرین را انجام دهید. بنابراین شما باید ۱۰ تکرار از تمرین نشر I بر روی زمین، ۱۰ تکرار از تمرین نشر T بر روی زمین و ۱۰ تکرار از تمرین نشر Y بر روی زمین را انجام دهید.

### برنامه ۲

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1 اسکات پرش انفجاری با وزن بدن (صفحه ۲۰۰)	۴	۸-۶	۱ دقیقه
2A شنا روی زمین انفجاری (صفحه ۴۸)	۳	۸-۶	۱ دقیقه
2B بالا کشیدن ران به صورت تک پا (صفحه ۲۴۴)	۳	۱۵-۱۲	۱ دقیقه
3A پرس سرشانه بطور معکوس روی زمین (صفحه ۱۲۹)	۳	تا حد توان	۱ دقیقه
3B حرکت کبری در وضعیت دمر (صفحه ۳۰۱)	۲	۱ دقیقه تحمل	۱ دقیقه

برای حرکات اسکات پرش انفجاری با وزن بدن و شنا روی زمین انفجاری، اطمینان حاصل کنید که بدنتان را ۵ ثانیه در وضعیت پایین حفظ می‌کنید

## تمرینات ۱۶ – دقیقه ای قلبی\_عروقی

### برنامه

- شما می توانید این تمرینات را بر روی تردمیل، دوچرخه ی ثابت و یا در خارج از باشگاه و در پیاده رو انجام دهید.
- تمرین را با سرعت کم و حدود ۳۰ درصد حداکثر تلاشتان و به مدت ۴ دقیقه شروع کنید.
- سپس این تمرینات اینتروال را انجام دهید :
- بر روی حدود ۸۰ درصد حداکثر تلاش خود تمرین کنید. این کار را ۳۰ ثانیه ادامه دهید.
- سرعت خود را تا جایی که به ۴۰ درصد حداکثر تلاشتان برسد پایین آورده و ۱ دقیقه در این سرعت تمرین کنید. این یک ست محسوب می شود. ۶ ست از این تمرین را انجام دهید.
- هنگامی که تمامی ست های خود را تکمیل کردید، ۳ دقیقه بر روی ۳۰ درصد حداکثر تلاش خود تمرین کنید.



### برنامه ۳

اولین باری که این برنامه را شروع می‌کنید، دو ست از هر تمرین را انجام دهید. در تمرینات آینده، تعداد ست‌های خود را به ۵ ست افزایش دهید.

تمرینات	ست‌ها	تکرازاها	استراحت
1A حرکت پروانه زدن (صفحه ۳۵۹)	۵-۲	۳۰ ثانیه	۰
1B اسکات زندانیان (صفحه ۱۹۸)	۵-۲	۲۰	۰
1C شنا روی زمین دست جمع (صفحه ۴۴)	۵-۲	۲۰	۰
1D لانچ با هالتر به صورت قدم زدن (صفحه ۳۲۳)	۵-۲	۱۲	۰
1E حرکت بالا رفتن از کوه (صفحه ۳۹۴)	۵-۲	۱۰	۰
1F حرکت فرشته (صفحه ۳۶۶)	۵-۲	۸	۰
1G شنا روی زمین به صورت T (صفحه ۴۷)	۵-۲	۸	۰
1H دویدن به صورت آزاد	۵-۲	۳۰ ثانیه	۰

## بهترین برنامه‌ی تمرینات ۱۵ دقیقه‌ای

آیا برای ساختن یک بدن بدون چربی و قدرتمند آماده هستید؟ رسیدن به این هدف زیاد طول نمی کشد. فقط سه بار انجام تمرینات ۱۵ دقیقه ای در یک هفته براساس گزارش دانشمندان دانشگاه کانزاس می تواند قدرت افراد مبتدی را دو برابر کند. بعلاوه، برخلاف افراد عادی، افرادی که یک برنامه‌ی تمرین با وزنه را برای یک ماه انجام دادند، توانستند به آسانی تمرینات را به عنوان جزئی از زندگی روزانه‌ی خود تبدیل کنند. شما نیز می توانید همین کارها را با پیروی از ۱۰ برنامه ای که در ادامه آورده شده و به منظور عضله سازی و چربی سوزی طراحی شده است، انجام دهید.

### برنامه ۱

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۳	۱۵	۰
1B شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	۳	تا حد توان	۰
1C بالا کشیدن ران (صفحه ۲۴۲)	۳	۱۵-۱۲	۰
1D پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)	۳	۱۲-۱۰	۰
1E پلانک (صفحه ۲۸۴)	۳	۳۰ ثانیه تحمل	۰

### برنامه ۲

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A بالا کشیدن ران با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران (صفحه ۲۴۹)	۳	تا حد توان	۰
1B شنا روی زمین (صفحه ۷۰)	۳	تا حد توان	۰
1C جک نایف روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶)	۳	تا حد توان	۳۰ ثانیه
2A بارفیکس کف دست ها روی صورت (صفحه ۱۰۲)	۳-۲	تا حد توان	۳۰ ثانیه
2B پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)	۳-۲	۱۰-۸	۳۰ ثانیه

### چگونه این برنامه انجام شود؟

- انتخاب ۱: یکی از برنامه تمرینات را انتخاب کرده و سه بار در هفته انجام دهید و حداقل یک روز پس از هر جلسه استراحت کنید. پس از ۲ یا ۳ هفته، تمرینات جدیدی را شروع کنید.
- انتخاب ۲: دو برنامه تمرین را انتخاب کرده و آن‌ها را به صورت متناوب ۳ روز در هفته انجام دهید. بنابراین ممکن است شما برنامه ۱ را در روز دوشنبه و جمعه و برنامه ۲ را در روز چهارشنبه انجام دهید. هفته‌ی بعدی، شما باید برنامه ۲ را در روز دوشنبه و جمعه و برنامه ۱ را در روز چهارشنبه انجام دهید. پس از چهار هفته، زمان آن رسیده است تا دو برنامه‌ی تمرین جدید را انتخاب کنید.

### قبل از اینکه تمرینات را شروع کنید

اگر هر کدام از تمرینات با وزن بدن در این برنامه بسیار مشکل و با بسیار آسان می‌باشند، تمرینات جایگزین آن‌ها را که احساس می‌کنید می‌توانید با آن‌ها تکرارها و ست‌های ذکر شده را انجام دهید، انتخاب کنید. به یاد بیاورید که در هر ست عضلات شما باید تا نقطه‌ای که آن‌ها به شکست کامل نزدیک می‌شوند تحت فشار قرار گیرند (برای کسب اطلاعات بیشتر به فصل ۲ مراجعه کنید).

اشاره نکنید، این تمرینات آسان نیست، سرعت و شدت این تمرینات زیاد است. بنابراین اگر این تمرینات هنگامی که شما تمرین را شروع می‌کنید بسیار دشوار می‌باشند، همانطور که پیش می‌روید استراحت بین ست‌ها را بیشتر کنید و تمرینات را تاجایی که می‌توانید در ۱۵ دقیقه انجام دهید. در تمرین بعدی، سعی در انجام اندکی بیشتر تمرینات کرده تا جایی که بتوانید این برنامه را به صورت کامل انجام دهید.

### برنامه ۳

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1 لانچ با دمبل به صورت معکوس به همراه پرس سرشانه تک دست (صفحه ۳۵۰)	۳	۱۰-۱۲	۱ دقیقه
2A بارفیکس کف دست‌ها رویه صورت (صفحه ۱۰۲)	۳	تا حد توان	۰
2B پلانک از پهلو (صفحه ۲۹۰)	۳	۳۰ ثانیه تحمل	۰
2C شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	۳	تا حد توان	۴۵ ثانیه

### برنامه ۴

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A تاب دادن دمبل در بین پاها به صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	۳	۱۲	۳۰ ثانیه
1B شنا به همراه حرکت پارویی با دمبل (صفحه ۴۹)	۳	۱۲	۳۰ ثانیه
2A حرکت چمپانزه ۴ شماره ای (صفحه ۳۴۹)	۲	۱۲	۳۰ ثانیه
2B جک نایف روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۹۶)	۲	۱۵-۱۲	۳۰ ثانیه



## برنامه ۵

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1 لانچ به طرفین به همراه پرس سرشانه (صفحه ۳۵۱)	۳	۱۰-۱۲	۱ دقیقه
2A پارویی با دستان بدون چرخش تک پا (صفحه ۸۵)	۳	۱۵-۱۲	.
2B بالاکشیدن ران به صورت تک پا (صفحه ۲۴۴)	۳	تأحدتوان	.
2C حرکت شنا به شکل T (صفحه ۴۷)	۳	تأحدتوان	۳۰ ثانیه

## برنامه ۶

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A لانچ با دمبل بالای سر (صفحه ۲۲۵)	۳	۱۰-۱۲	.
1B پارویی با دستان بدون چرخش تک پا (صفحه ۸۸)	۳	۱۰-۱۲	.
1D شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	۳	تأحدتوان	.
1C گام زدن به بالا به همراه پرس سرشانه تک دست (صفحه ۳۵۰)	۳	۱۰-۱۲	.
1E حرکت کبری در وضعیت دمر (صفحه ۳۰۱)	۳	۳۰ ثانیه تحمل	۶۰ ثانیه

## برنامه ۷

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1 لیفت مرده دست باز (صفحه ۲۵۵)	۴	۵	۹۰ ثانیه
2A پرس سینه با دمبل روی نیمکت شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	۲	۱۰-۱۲	.
2B چرخش روسی روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۰۸)	۲	۱۰-۱۲	.
2C لانچ با دمبل (صفحه ۲۲۲)	۲	۱۰-۱۲	۱ دقیقه

### برنامه ۸

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A حرکت صبح بخیر با هالتر (صفحه ۲۶۰)	۳	۸	۰
1B پرس سینه با دمبل روی نیمکت (صفحه ۵۸)	۳	۸	۰
1C اسکات با وزن بدن (صفحه ۱۹۶)	۳	۳۰ ثانیه	۰
1D پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)	۳	۱۰	۰
1E حرکت بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۹۴)	۳	۳۰ ثانیه	۱۵-۳۰ ثانیه

### برنامه ۹

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A لیفت مرده با دمبل (صفحه ۲۵۶)	۴	۶	۰
1B طناب زدن	۴	۴۵ ثانیه	۰
1C پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۷)	۴	۶	۰
1D طناب زدن	۴	۴۵ ثانیه	۱ دقیقه

### برنامه ۱۰

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1 اسکات با هالتر از جلو (صفحه ۲۰۵)	۳	۶-۸	۱ دقیقه
2A پارویی با هالتر (صفحه ۸۲)	۳	۶-۸	۰
2B تثبیت ناحیه‌ی مرکزی بدن و چرخش دست‌ها (صفحه ۳۴۰)	۳	۳۰ ثانیه	۰
2C تاب دادن دمبل در بین پاها به صورت تک دست (صفحه ۳۷۴)	۳	۱۰-۱۲	۰
2D شنا نزولی (صفحه ۴۲)	۳	تا حد توان	۳۰ ثانیه

## برنامه‌ی تمرینات اسپارتاکوس

همیشه این موضوع که چگونه بازیگران هالیوود همیشه با فرم بدنی خوب دیده می‌شوند، تعجب برانگیز بوده است. این علم موشکی نیست بلکه علم تمرین می‌باشد. از این رو هنگامی که نمایندگان شرکت ستاره‌ها به من برای طراحی یک برنامه‌ی تمرینی برای بازیگران این شرکت مراجعه می‌کنند، من برنامه‌ی اسپارتاکوس برای آماده سازی برنامه های ژانویه سال ۲۰۱۰ این کمپانی را انتخاب می‌کنم. من این نتیجه را با مشورت با «راخال کوسگروف»، یکی از بهترین متخصصان شناخته شده در زمینه‌ی تناسب اندام در جهان که در دنیا به دلیل کسب نتایج خیره کننده در رابطه با عضله سازی و چربی سوزی مشهور است، به دست آورده ام.

برای بازیگران در اسپارتاکوس، ما تجهیزات تمرینات مدرسه‌ی قدیمی را از قبیل کیسه های شنی و دمبل های کتری شکل را با انواع تمرینات مدرن امروزی از قبیل شنای T و لانچ پا دمبل و چرخش را ترکیب می‌کنیم. این تمرینات همگی از حرکات یک جنگجوی اسپارتاکوس در تمرینات و میدان نبرد نیاز داشت، شبیه سازی شده است (برای مشاهده فیلم چگونگی تمرینات بازیگران هالیوود به آدرس [MensHealth.com/Spartacus](http://MensHealth.com/Spartacus) مراجعه کنید). برای شما ما تغییراتی جزئی به تمرینات دادیم تا در عین اینکه تمرینات را مؤثر نگه داشته باشیم شما بتوانید این تمرینات را در باشگاه‌ها نیز انجام داده و تمرینات با باشگاه‌ها سازگار باشند. محصول نهایی: برنامه‌ی روزانه‌ی دوره‌ای مطابق با آخرین روش های علمی که چربی‌ها را کاهش داده و باعث تفکیک عضلات سینه، بازو و شکم شده و سطح تناسب بدن را ارتقا می‌دهد. بنابراین، یک بدن لاغر، عضلانی و ورزیده‌ی جنگجویان اسپارتان را کسب خواهید کرد در حالی که به بهترین فرم (شکل) در زندگی خود نیز خواهید رسید.



## چگونه این برنامه انجام شود ؟

- این تمرینات را سه روز در هفته انجام دهید. شما می‌توانید این تمرینات را به عنوان تمرینات با وزنه‌ی اصلی خود انجام دهید و یا آن را به عنوان تمرینات قلبی-عروقی در بین روزهای منظم تمرینات با وزنه‌ی خود انجام دهید. این روش به شما کمک خواهد کرد تا جربی‌های بدن خود را با سرعت بیشتری بسوزانید.
- این تمرینات را به صورت دایره‌ای (در یک چرخه) بدین صورت که یک ست از هر تمرین و یا ایستگاه را به صورت پی در پی انجام دهید. هر ایستگاه در چرخه باید ۶۰ ثانیه طول بکشد. هر تعداد که می‌توانید تکرارها را در زمان تعیین شده انجام دهید، سپس به سراغ تمرین ایستگاه بعد بروید. زمانی که طول می‌کشد تا بین ایستگاه‌ها حرکت کنید باید ۱۵ ثانیه طول بکشد و پس از اینکه ۱۰ تمرین در یک دایره را انجام دادید ۲ دقیقه استراحت کنید. سپس این منوال را ۲ بار تکرار کنید. اگر شما توانایی تکمیل کردن زمان کامل تمرینات با وزن بدن را ندارید، تمرینات را تا جایی که می‌توانید انجام داده، سپس برای لحظه‌ای استراحت کرده و دوباره تمرینات را تا تکمیل زمان تعیین شده دنبال کنید.
- قبل از انجام تمرینات، ۵ الی ۱۰ دقیقه گرم کنید. برای این کار از برنامه‌ی گرم کردن خود را بسازید در فصل ۱۲ استفاده کنید.

### ایستگاه ۱

اسکات جام شکل (صفحه ۲۱۰)

### ایستگاه ۲

بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۹۴)

### ایستگاه ۳

تاب دادن دمبل در بین پاها به صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)

### ایستگاه ۴

شنا T (صفحه ۴۷)

### ایستگاه ۵

پرش دو بخشی با دمبل (صفحه ۲۱۷)

### ایستگاه ۶

پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)

### ایستگاه ۷

لانچ به طرفین با دمبل همراه با تماس دمبل‌ها با زمین (صفحه ۲۲۷)

### ایستگاه ۸

شنا به همراه حرکت پارویی (صفحه ۴۹)

### ایستگاه ۹

لانچ با دمبل به همراه چرخش (صفحه ۲۲۵)

### ایستگاه ۱۰

پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۷)

برای حرکت  
شنا به همراه پارویی،  
وضعیت شنا را حفظ  
کرده و بدون انجام  
حرکت شنا فقط  
حرکت پارویی را  
انجام دهید.



---

## فصل چهاردهم: <<<

# بهترین برنامه‌ی تمرینات قلبی عروقی

در هر زمان، کار خود را با قدرت به انجام برسانید

---

### اجازه دهید بعضی چیزها را روشن کنیم:

اصطلاح قلبی - عروقی به معنای تمرین هوازی نمی باشد. علی رغم اینکه واژه ی کاردیو (قلبی) در واقع مخفف اصطلاح کاردیوواسکولار (قلبی - عروقی) می باشد و حقیقت امر این است که تمرین با وزنه و دویدن برای شش ها و قلب بسیار مفید می باشد. بنابراین تعداد زیادی از تمرینات قلبی برای شما در این کتاب اطلس آورده شده است، اما در ادامه، شما چندین تمرین بی همتا خواهید یافت که برای همیشه طرز فکر شما را در مورد قلب تغییر می دهد. به هر حال شما ممکن است بخواهید که برای کم کردن ۱۰ کیلومتر تمرین کنید و یا برای چربی سوزی تلاش کنید، در هر صورت در این فصل شما تمرینات پایانی را خواهید یافت.



می‌کند و در سطح بالای تلاش شما باعث ریکاوری های مختصر می‌شود.

**چگونه:** با آهنگ دوی ۴ مایلی خود، ۱۰۰۰ متر بدوید (با ۱-Tempo run مشخص شده است). این میزان حدود دو و نیم برابر دور یک پیست مسابقه می‌باشد. سپس بمدت ۶۰ ثانیه قبل از شروع تکرار بعدی استراحت کنید. تمریتان را با ۶ ست از این برنامه شروع کرده و هر هفته که پیشرفت می‌کنید یک ست به آن اضافه کنید تا جایی که مجموع ست های شما به ۱۰ ست برسد.

### ۳-Step\_Down فارتلک

**چیست:** فارتلک یک واژه‌ی سوئدی معادل بازی سرعت می‌باشد؛ به این معنی که شما سرعت را دائماً طبق احساس خود افزایش و کاهش می‌دهید.

**چرا:** در Step\_Down فارتلک، فاصله های زمانی سازمان یافته‌تر بوده و در انتها دویان شما سخت‌تر می‌شود. به سختی دویان در شرایطی که خسته هستید باعث می‌شود که هنگامی که شما شاداب و پر از انرژی هستید، سریع تر بدوید.

**چگونه:** با آهنگ ۷۵ درصد از حداکثر تلاشتان ۵ دقیقه بدوید. سپس سرعت را تا حدود ۴۰ درصد حداکثر تلاشتان کاهش داده و ۵ دقیقه در این سرعت بدوید. این الگوی سریع - آهسته را ادامه داده ولی در هر مرتبه (دور) دویان سرعتی خود را یک دقیقه کم کنید و به جای آن سرعت خود را افزایش دهید. انجام تمرینات سخت هنگامی که شما خسته هستید باعث می‌شود هنگامی که شما تازه نفس و سر حال هستید، سریع‌تر و چابک‌تر باشید.

**نکته:** هر هفته یک دقیقه به اولین بخش از تمرین خود اضافه کرده ولی ترتیب تمرین را مشابه Step\_Down انجام داده تا جایی که مجموع تمرین اینتروال شما به ۱۰ دقیقه برسد.

### ۴-تکرارهای مایلی

**چیست:** یک دوی یک مایلی سخت همراه با استراحت در بین آن و

## ۸ راه جهانی برای سریع‌تر دویدن

اگر از دویدن های طولانی مدت و ممتد خسته شده‌اید، این تمرینات سرعتی کوتاه مدت را از "اد ایستون" فوق لیسانس و دونده‌ی دو دوره‌ی هاراتون المپیک و سرمربی تیم جوانان دوی صحرانوردی دانشگاه بریگام امتحان کنید. این برنامه نه تنها به از بین بردن یکنواختی برنامه‌ی شما کمک می‌کند، بلکه باعث ارتقاء سرعت و استقامت شما به سطح بالا نیز می‌شود. یک راه خوب برای ترکیب این تمرینات این است که یکی از سه تمرین اول را در اوایل هفته انجام داده و سپس تمرین دومی را از شماره‌ی ۴ الی ۷ را انتخاب کرده و در پیست انجام دهید و در اواخر هفته تمرین آخر را انجام دهید.

### ۱-Tempo run

**چیست:** یک نوع سوخت تزریقی برای دوی آهسته ۴ مایلی، و دویدن با سرعت زیاد ولی راحت.

**چرا:** Tempo run بدن شما را آموزش داده تا محصولاتی که موجب کاهش سرعت شما بوسیله‌ی سوزاندن عضلات می‌شود را پاکسازی کرده و در نتیجه بتوانید با سرعت بالاتر در مدت زمان بیشتری بدوید. **چگونه:** سریع‌ترین زمانی که می‌توانید ۳ مایل بدوید را تخمین بزنید (به بهترین ۵ کیلومتر خود فکر کنید). آهنگ سرعت خود در مایل را محاسبه کرده و ۳۰ ثانیه به آن اضافه کنید. بنابراین اگر فکر می‌کنید سریع ترین زمانی که می‌توانید ۳ مایل را با آهنگ ۸ دقیقه بدوید، ۲۴ دقیقه است، Tempo run با آهنگ ۸ دقیقه، ۳۰ ثانیه در مایل برای یک دوی ۴ مایلی را امتحان کنید.

**نکته:** برای محاسبه دقیق باشید. برای این کار همراه خود ساعت داشته باشید.

### ۲-Tempo ۱۰۰۰ s

**چیست:** یک مجموعه از دوهای ۱۰۰۰ متری با آهنگ Tempo و با استراحت در بین هر ست.

**چرا:** دوی Tempo کوتاه به شما در حفظ سرعت مشخص کمک

و سپس دوباره تمرین را تکرار کنید. تمرین را با ۶ ست ایتروال شروع کرده و هر جلسه که پیش می‌روید یک ست به تمرینات تا جایی که مجموع ست‌های شما به عدد ۱۰ برسد اضافه کنید.

**نکته:** قبل از شروع تمرین رکورد خود را حساب کرده و برنامه‌ی خود را بر حسب معادلات بالا طراحی کنید. تمرینتان را نیز با گرم کردن آغاز کنید.

## ۷- داخل و خارج

**چیست:** دویدن ۲۰۰ متر به صورت سریع و در پی آن ۲۰۰ متر به صورت آهسته و در مجموع دویدن به میزان ۲ مایل.

**چرا:** این تمرین مجبور به ریکآوری در حین حرکت داشته و به شما اجازه می‌دهد تا نسبت به قبل، با شدت بالاتر و در فاصله‌ی زمانی بیشتر تمرین کنید.

**چگونه:** تمرین را با رکورد شخصی سرعت مایلی خود شروع کرده و ۲۰۰ متر در این سرعت بدوید، سپس سرعت خود را کاهش دهید. بنابراین باید نسبت به ۲۰۰ متر اول، شما ۲۰۰ متر دوم را ۱۰ ثانیه بیشتر طی کنید. این تمرین ایتروال را تا زمانی که مجموع مسافت طی شده‌ی شما به ۲ مایل برسد، ادامه دهید.

**نکته:** اگر سرعت شما بیشتر از ۲ ثانیه در هر دو تمرین آهسته و سریع کاهش یافت، تا زمانی که ۲ مایل را تمام کنید با سرعت ملایم بدوید.

## ۸- دویدن با اتمام سریع

**چیست:** یک دوی طولانی با یک موج سرعت در نیمه‌ی دوم **چرا:** به بدن خود آموزش می‌دهید تا به میزان طولانی تر دویده و انتهای دویدن را به صورت سخت (با فشار) تمام کند.

**چگونه:** دویدن آسان و منظم خود را دوبرابر کنید. نیمه‌ی اول را با سرعت معمولی دویده و در نقطه‌ی میانی راه سرعت را از ۵ الی ۱۰ ثانیه در هر مایل افزایش دهید.

**نکته:** همراه خود آب داشته باشید تا در نیمه‌ی دوم راه به شما کمک کند.

یک ابزار تمرینی نهایی برای دوندۀ های جدی.

**چرا:** طول و شدت تکرارهای مایلی شما را مجبور به تمرین در بالاترین حد هوازی خود می‌کند و به شما استقامت و توان فکری که برای دویدن‌های طولانی مدت و سخت نیاز دارید، را می‌دهد. **چگونه:** ۳ یا ۴ فاصله‌ی یک مایلی را با آهنگ مسابقه‌ی ۵ کیلو متری بدوید و پس از طی هر مایل ۴ دقیقه استراحت کنید.

**نکته:** تلاش خود را در طول مایل‌ها تنظیم کنید؛ بنابراین شما باید هر یک چهارم مایل را با آهنگ مشابه بدوید.

## ۵- تکرارهای ۸۰۰ متر

**چیست:** دویدن‌های سخت و برای ریکآوری قدم زدن سریع (جاگینگ)

**چرا:** دویدن در حداکثر توان هوازی خود که روش بسیار خوبی برای ارتقا و بهبود حداکثر توان هوازی می‌باشد.

**چگونه:** تا هنگامی که شروع به عرق ریختن کنید بدنتان را گرم کنید. ۱۰ ثانیه از آهنگ (سرعت) تکرارهای مایلی خود (تمرین بالا) کم کرده و ۸۰۰ متر را با این سرعت بدوید (دو دور دور پیست). پس از طی هر ۸۰۰ متر، یکبار دور میدان قبل از شروع ۸۰۰ متر بعدی به صورت آهسته بدوید.

**نکته:** تمرینات را با انجام ۴ ست ایتروال شروع کرده و هر جلسه که پیش می‌روید یک ست به تمرینات تا جایی که مجموع ست‌های شما به عدد ۸ برسد، اضافه کنید.

## ۶- تکرارهای ۴۰۰ متر

**چیست:** دویدن‌های سخت و ریکآوری به صورت قدم زدن سریع (جاگینگ) در بین آن‌ها.

**چرا:** تمرین داده می‌شود تا تمرینات خود را با قدرت تمام کنید.

**چگونه:** با تندترین سرعت (آهنگ) ۱ مایلی خود بدوید (بنابراین اگر رکورد شخصی شما برای ۱ مایل ۷ دقیقه است، هر تمرین ۴۰۰ متر ایتروال را در ۱۰۵ ثانیه انجام دهید). پس از هر ۴۰۰ متر دویدن، به مدت ۱ الی ۲ دقیقه آهسته دویده



## برنامه‌ی نهایی ۱۰ کیلومتری

با این برنامه‌ی ۸ هفته‌ای از "لن کراویتز"، استادیار دانشگاه علوم ورزشی نیومکزیکو، ۱۰ کیلومتر بعدی خود را بهبود بخشید. این برنامه به شما کمک می‌کند تا نسبت به قبل تندتر بدوید. این برنامه از شرح و بازگو کردن کلمات پس از تمرین برای برآورد میزان شدت تمرین استفاده می‌کند که درست نیز می‌باشد. در مطالعات دانشگاه ویسکانسین، محققان دریافتند که توانایی افراد در بازگو کردن ۳۱ کلمه پس از دویدن با شدت بالا، یک معیار دقیق برای تعیین شدت تمرین می‌باشد. چگونگی استفاده از این تکنیک را یاد گرفته و پس از آن مطمئن خواهید شد که در هر تمرین، خواه تمرین آسان، طولانی و یا پرشدت باشد، با سرعت ایده‌آل خود دویده‌اید. نتیجه‌ی نهایی اینکه شما به بهترین زمان ۱۰ کیلومتر خود می‌رسید.

### علم سرعت

قبل از اینکه به سراغ تمرین بالا بروید (تمرین بازگو کردن کلمات پس از تمرین)، یک درس در مورد آستانه‌ی لاکتات وجود دارد. لاکتات به عنوان یک محافظ بدن شما برای اسیدی که در پاهای شما تولید شده و موجب می‌شود تا حین دویدن بسوزد (این اسید به طور رایج اسید لاکتیک شناخته می‌شود ولی برخی محققان این واژه را درست نمی‌دانند). هرچه با سرعت بیشتری بدوید، سطح اسید بدن شما سریع‌تر بالا می‌رود. در یک نقطه‌ی مشخص، مقدار بسیار زیادی اسید تجمع یافته وجود دارد که باید خنثی شوند و برای این کار شما باید سرعت خود را کاهش دهید. این نقطه زمانی است که شما به آستانه‌ی لاکتات رسیده‌اید.

شما همچنین می‌توانید آستانه‌ی لاکتات خود را به عنوان سریع‌ترین سرعتی که می‌توانید در آن بدون کاهش سرعت و با سرعت ثابت یک مسیر را شروع و به پایان برسانید، بدون هیچ گونه احساس سوزش فرض کنید. بنابراین با افزایش آستانه‌ی لاکتات خود می‌توانید سریع‌تر و طولانی‌تر بدوید. این جا زمانی است که شما می‌توانید از تست

بازگو کردن کلمات استفاده کنید. ابزاری که به شما کمک می‌کند تا این آستانه را افزایش دهید.

### روزهای تمرینی

در این برنامه شما ۳ الی ۴ روز در هفته خواهید دوید و فاصله و شدت تمرین را با دنبال کردن راهنمایی‌های زیر برای انجام هر تمرین با شدت ایده‌آل آن تنوع خواهید بخشید.

**تمرین حجمی.** در اغلب روزها شما فقط یک هدف دارید و آن ثبت مایل‌ها می‌باشد. تمرین حجمی برای افزایش توانایی شما در انجام تمرینات طولانی و اثرگذاری مکرر عضلات و مفاصل شما در دویدن طراحی شده است. در سرعتی بدوید که به شما اجازه‌ی بازگو کردن تمامی کلمات در تست بازگو کردن کلمات را بدهد.

### حداکثر تمرین در سطح ثابت (Maximal steady-state training)

این دویدن‌ها را تا سرحد ممکن نزدیک به آستانه‌ی لاکتات انجام دهید. تمرین حداکثر آستانه، پایه‌ی سرعت دویدن شما را افزایش داده و توانایی بدن شما را برای پاکسازی اسید که محدود کننده‌ی سرعت شما در خون و عضلات می‌باشد را افزایش می‌دهد. با سرعتی بدوید که به شما اجازه‌ی بازگو کردن کلمات در تست بازگو کردن کلمات را به سختی بدهد. با بیان فقط ۳ یا ۴ کلمه در یک زمان.

**تمرینات اینتروال:** شما تمرینات زیر و بالای آستانه‌ی لاکتات را به صورت متناوب انجام می‌دهید. تمرینات اینتروال باعث می‌شوند تا بدن شما در سطح بالای اسید سازگاری پیدا کند. تمرین را با شدت تمرین حجمی خود به مدت ۵ دقیقه شروع کنید. سپس سرعت خود را تا جایی که دیگر توانایی بازگو کردن یک کلمه در تست بازگو کردن کلمات را نداشته باشید، افزایش دهید. ۳۰ ثانیه در این سرعت دویده و سپس قبل از شروع یک تمرین ۳۰ ثانیه‌ای پرشدت دیگر، سرعت خود را تا شروع آهنگ ۳ دقیقه‌ی بعدی کاهش دهید.



(I) در آن روز می باشد. تمامی برنامه ها را کامل کرده و سپس تا جایی که سطح تناسب اندام خود را بالا ببرید، تکرار کنید.

**مبتدی:** اگر برنامه ی تمرینات هوازی و یا ورزش را در ۲ یا ۳ روز در هفته انجام می دهید، برنامه ی مربوط به مبتدیان را دنبال کنید.

**پیشرفته:** اگر در هفته ۳ روز یا بیشتر به مدت حداقل ۲۰ دقیقه و یا ۲ مایل در هر روز می دوید برنامه ی مربوط به افراد پیشرفته را دنبال کنید.

این تمرین را با انجام ۵ ست شروع کرده و با کم کردن زمان های بازگشت پذیری (ریکاوری)، مدت تمرین خود را افزایش دهید.

### برنامه ی ۱۰ کیلومتر چند سطحی

اینکه کدام برنامه برای سطح تناسب اندام شما مناسب تر می باشد را شناسایی کنید و سپس از جدول زیر به عنوان راهنما برای تقویم تمرینات روزانه ی خود استفاده کنید. در کنار هر مقدار مسافت بر حسب مایل، یک حرف متناسب وجود داشته که نشان دهنده ی تمرین حجمی (عمده) شما (V)، حداکثر تمرین در سطح ثابت (M) و یا تمرین اینتروال

هفته	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه
هفته ۱	مبتدی	۲ مایل (V)	استراحت	۲،۵ مایل (V)	استراحت	۳ مایل (V)	۳،۵ مایل (V)
	پیشرفته	۳ مایل (V)	استراحت	۳،۵ مایل (V)	استراحت	۴ مایل (V)	۴،۵ مایل (V)
هفته ۲	مبتدی	استراحت	۴ مایل (V)	استراحت	۴ مایل (V)	استراحت	استراحت
	پیشرفته	استراحت	۵ مایل (V)	استراحت	۵ مایل (V)	استراحت	استراحت
هفته ۳	مبتدی	۴،۵ مایل (V)	استراحت	۴،۵ مایل (V)	استراحت	۴،۵ مایل (V)	۵ مایل (V)
	پیشرفته	۵،۵ مایل (V)	استراحت	۵،۵ مایل (V)	استراحت	۵،۵ مایل (V)	۶ مایل (V)
هفته ۴	مبتدی	استراحت	۵ مایل (M)	استراحت	۵ مایل (V)	۵،۵ مایل (V)	استراحت
	پیشرفته	استراحت	۶ مایل (M)	استراحت	۵ مایل (M)	۶ مایل (V)	۵ مایل (I)
هفته ۵	مبتدی	۴ مایل (V)	استراحت	۴،۵ مایل (M)	استراحت	۴،۵ مایل (V)	۴،۵ مایل (V)
	پیشرفته	استراحت	۶،۵ مایل (V)	استراحت	۵ مایل (M)	۶ مایل (V)	۵ مایل (I)
هفته ۶	مبتدی	استراحت	۵ مایل (I)	استراحت	۶ مایل (V)	۵ مایل (M)	۶ مایل (V)
	پیشرفته	استراحت	۷ مایل (V)	استراحت	۵ مایل (M)	۶ مایل (V)	۵ مایل (I)
هفته ۷	مبتدی	استراحت	۵ مایل (I)	استراحت	۶ مایل (V)	۵ مایل (M)	۶ مایل (V)
	پیشرفته	استراحت	۷ مایل (M)	استراحت	۶ مایل (V)	۵ مایل (I)	۶ مایل (V)
هفته ۸	مبتدی	استراحت	۵ مایل (V)	استراحت	۴ مایل (V)	استراحت	سرعت
	پیشرفته	استراحت	۶ مایل (V)	استراحت	۵ مایل (V)	استراحت	سرعت

## سریع‌ترین تمرینات قلبی - عروقی برای هر زمان

چنانچه کمبود وقت دارید، این تمرینات نوین توسط مربی تمرینات قدرتی "آلین کوسگروف" که تیم او برنده‌ی مسابقات تناسب اندام در سایتا کلاریتای کالیفرنیا شده است، طراحی شده است. به این‌ها در واقع دوره‌های متابولیک گفته می‌شود و برای اینکه سیستم قلبی - عروقی شما را وارد تنش کرده و چربی سوزی را دقیقاً مانند دویدن‌های سخت سرعت ببخشد، طراحی شده است. تفاوت عمده‌ی این برنامه این است که شما می‌توانید این برنامه را در زیر زمین خانه‌ی خود نیز انجام دهید. بعلاوه اینکه این تمرینات ظرفیت هوازی شما را دقیقاً مانند دویدن‌های آهسته برای چند مایل با سرعت معمولی افزایش می‌دهد. اگرچه زمان این تمرینات به دلیل شدت بیشتر آن کمتر می‌باشد.

### شایسته سازی مختلط

یک ست از هر تمرین زیر را به ترتیبی که نشان داده شده است، انجام دهید. هر تمرین را به مدت ۱۵ ثانیه انجام داده و ۱۵ ثانیه استراحت کنید. هر تعداد ست که می‌توانید در ۵ دقیقه انجام دهید. یک نکته اینکه برای حرکت اسکات جهشی با دمبل، در هر تکرار بدنتان را تاجایی که ران‌ها موازی زمین شوند، پایین بیاورید و سپس دوباره تا جایی که می‌توانید، پرش کنید.

- دوهای سرعت و یا بالارفتن از پله

استراحت

- اسکات جهشی با دمبل (صفحه ۲۱۰)

استراحت

- چاپ با دمبل (صفحه ۳۱۱)

استراحت

- تاب دادن دمبل و یا دمبل کتری شکل به صورت تک دست بین پاها (صفحه ۲۷۴)

استراحت

### شمارش معکوس (برنامه عملیاتی)

تمرینات خود را به صورت متناوب و بدون استراحت انجام دهید (گزینه‌ی اول یا دوم را انتخاب کنید). در دور اول خود، ۱۰ تکرار برای هر تمرین انجام داده، سپس در دور دوم ۹ تکرار، در دور سوم ۸ تکرار و این کار را تا جایی که می‌توانید انجام دهید (اگر تکرارهای شما به صفر رسید، نشانه‌ی انجام کامل تمرین می‌باشد). هر هفته یک تکرار به تمریناتی که شروع می‌کنید، اضافه کنید. بنابراین در هفته‌ی دوم شما باید تمرینات خود را با ۱۱ تکرار شروع کنید.

#### انتخاب اول :

- تاب دادن دمبل به صورت تک دست بین پاها (برای چربی سوزی) (صفحه ۲۷۴)
- حرکت چمباتمه ۴ شماره ای (صفحه ۳۶۰)
- انتخاب دوم :
- اسکات جهشی با وزن بدن (برای چربی سوزی) (صفحه ۲۰۰)
- شنا انفجاری (صفحه ۴۸)

### تمام کننده ها

این برنامه های سریع قلبی-عروقی بوده که می‌توانید در پایان هر تمرین انجام دهید. به این تمرینات تمام کننده گفته می‌شود نه به این دلیل که راه خوبی برای اتمام جلسه‌ی تمرین می‌باشند بلکه به شما در سوزاندن و خلاص شدن از دست چربی‌ها نیز کمک می‌کند.

### ماتریکس پاها

یک ست از هر تمرین را بدون استراحت انجام دهید و اینکه چه مدت طول می‌کشد تا این چرخه را تمام کنید، را ثبت کنید. سپس دو برابر این زمان استراحت کرده و دوباره این چرخه را تکرار کنید. هنگامی که توانستید چرخه را در ۹۰ ثانیه تمام کنید، از استراحت صرف نظر کنید.

- اسکات با وزن بدن (صفحه ۱۹۶) : ۲۴ تکرار
- لانچ با دمبل به صورت متناوب با وزن بدن (صفحه ۲۲۳) : ۱۲ تکرار برای هر پا
- پرش دویخشی با وزن بدن (صفحه ۲۱۷) : ۱۲ تکرار برای هر پا
- اسکات جهشی با وزن بدن (برای چربی سوزی) (صفحه ۲۰۰) : ۲۴ تکرار

### سری از اسکات

یک ست از هر تمرین را بدون استراحت انجام دهید. این یک چرخه محسوب می‌شود. یک مجموعه‌ی سه ستی از این چرخه را کامل کنید.

- اسکات جهشی با وزن بدن (برای چربی سوزی) (صفحه ۲۰۰) : در مدت زمان ۲۰ ثانیه تا جایی که می‌توانید حرکت را تکرار کنید.
- اسکات با وزن بدن (صفحه ۱۹۶) : در مدت زمان ۲۰ ثانیه تا جایی که می‌توانید حرکت را تکرار کنید.
- اسکات ایزومتریک : بدن‌تان را تا جایی که ران‌ها موازی زمین شوند پایین ببرید. این وضعیت را به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید.



---

## فصل پانزدهم : <<<

# فصلی جامع درباره‌ی رازهای تغذیه

قدرت مواد غذایی را کشف کنید

---



غذا قدرت است. در حقیقت غذا قدرت بدنی زیادی به ما می‌دهد. به همین دلیل است که ما ملزم به دانستن قوانین تغذیه‌ی خوب هستیم. درس اول: امتناع از خوردن غذا باعث لاغری شما نخواهد شد. در عوض، به انتخاب غذاهای تازه و مفید فکر کنید: غذاهایی که طعم عالی دارند و بسیار مقوی هستند و با خوردن آنها شما احساس سیری می‌کنید بدون اینکه ذره‌ای اضافه وزن پیدا کنید. زمانی که بتوانید هوشمندانه غذا بخورید، می‌توانید وزن بدن خود را کنترل کنید، چربی اضافه‌ی شکم خود را از بین ببرید، عضلات خود را تقویت کنید و با هر لقمه‌ای که می‌خورید سلامتی خود را بهبود ببخشید. بنابراین، رازهای تغذیه که در این فصل ارائه می‌شوند را با دقت مطالعه کنید و برای بهبود کل زندگی خود با قدرت مواد غذا آشنا شوید.

## ساده ترین رژیم غذایی

یک قانون کاهش وزن وجود دارد که نمی توان به آسانی از آن چشم پوشی کرد: شما باید بیشتر از آنچه می خورید کالری بسوزانید. البته راه های زیادی برای رسیدن به این موازنه وجود دارد. اما نیازی نیست که خیلی هم پیچیده باشد. برای مثال: برنامه ی غذایی یکی از آنهاست. این برنامه ی غذایی طوری طراحی می شود که مصرف روزانه ی شما را با حذف غذاهای پوچ کالری، که برای احساس سیری احتمالا باید در مصرف آنها زیاده روی کنید، کاهش دهید. در نهایت، بدون اینکه رژیمی را دنبال کرده باشید چربی های شکمی خود را از دست خواهید داد. تنها کاری که باید انجام دهید این است که هر مرحله را برای یک دوره ی زمانی اجرا کنید. بسیار آسان است: درست مثل شمارش ۱، ۲ و ۳.

### یک برنامه ی سه مرحله ای

چنانچه این سه دستورالعمل را دنبال کنید، خیلی سریع متوجه خواهید شد که تمام مباحث دیگر در رابطه با کاهش وزن چیزی جز حاشیه نیست. با مرحله ی ۱ شروع کنید و به مدت دو هفته آن را دنبال کنید. از بین رفتن چربی های بدن خیلی زود شروع خواهد شد. اگر این نتیجه حاصل نشد توصیه های ارائه شده در مرحله ی ۱ را با دستورالعمل های مرحله ی ۲ ترکیب کنید. آیا هنوز مشکل دارید؟ در این صورت مرحله ی ۳ را شروع کنید تا به نتیجه ی دلخواه خود برسید.

### مرحله ی ۱: شکر اضافی را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

این مرحله ساده ترین راه برای اصلاح یک رژیم غذایی است. بر اساس تحقیقات وزارت کشاورزی در ایالات متحده ی آمریکا، بطور میانگین هر آمریکایی روزانه ۸۲ گرم شکر اضافه مصرف می کند. این مقدار تقریبا معادل با ۲۰ قاشق غذاخوری است که حدو ۳۱۷ کالری پوچ دارد. بر اساس گزارش محققان، ۹۱

درصد از این شکر اضافی از طریق مصرف منظم نوشابه (۳۳ درصد)، غذاهای پخته و غلات صبحانه (۲۳ درصد)، شکلات (۱۶ درصد)، نوشیدنی ها (۱۰ درصد) و محصولات شیری شیرین، همچون شیر شکلاتی، بستنی و ماست های طعم دار (۹ درصد) وارد بدن می شود.

کدام یک از مواد غذایی در این لیست گنجانده نشده بود؟ گوشت، سبزیجات، تمام میوه ها، تخم مرغ و تمام فراورده های لبنی که شیرین نشده باشند. منوی شما حاضر است: خوردن را بر اساس آن شروع کنید. علاوه براین، پیش بروید و یکبار در هفته هر آنچه را که می خواهید در یک وعده ی غذایی میل کنید. برای رسیدن به نتایج بزرگ لازم نیست که ۱۰۰ درصد کامل باشید.

پیام اصلی: رژیم غذایی خود را بیش از حد تجزیه و تحلیل نکنید و زیاد وارد جزئیات نشوید. بیشتر غذاهای بی ارزش تنها با نخوردن غذاهایی که شکر اضافی دارند از رژیم غذایی شما بطور خودکار حذف خواهند شد. بنابراین، رژیم غذایی تان سالم تر خواهد شد. علاوه براین، این استراتژی بطور چشمگیری مصرف کالری را کاهش می دهد. بنابراین، بدون شمارش کالری و یا محدود کردن گروه های غذایی وزن کم خواهید کرد. این مرحله را به مدت دو هفته دنبال کنید. اگر حذف چربی شروع نشد مرحله ی ۲ را شروع کنید.

### مرحله ی ۲: مصرف نشاسته را کاهش دهید.

نشاسته کربوهیدرات های اصلی در نان، ماکارونی و برنج می باشد. نه تنها مواد غذایی پردازش شده همچون نان سفید، بلکه در ۱۰۰ درصد انواع متفاوت غلات نیز نشاسته کربوهیدرات اصلی به شمار می رود. البته، احتمالا به شما گفته شده است که به بیشتر این مواد غذایی نیاز دارید. اما اینطور نیست. چرا؟ زیرا نشاسته ی زیاد قند خون را افزایش می دهد.

یک توضیح دقیق و کامل: قند خون ممکن است بعد از چهار ساعت نخوردن غذا پایین بیاید. در این صورت احساس بی حوصلگی، خستگی و عصبی می کنید. به محض اینکه این احساسات به سراغتان می آید، خوردن کربوهیدرات ها، مخصوصا کربوهیدرات هایی در فرم نشاسته و شکر، که هر دو خیلی سریع باعث افزایش قند خون می شوند، را شروع کنید (پروتئین و چربی تاثیر کمی



## شرحی بر کربوهیدرات ها کربوهیدرات های ساده (شکر آکا)

انواع متفاوت شکر وجود دارد، اما دو نوع اصلی آن که در رژیم غذایی یافت می شوند عبارتند از: گلوکز و فراکتوز. این دو به عنوان شکرهای یگانه شناخته شده می باشند و از ترکیب آنها شکرهای دوگانه بنام ساکاروز تشکیل می شود. معمولاً، بیشتر غذاهای شیرین حاوی ترکیبی از گلوکز و فراکتوز می باشند. این حقیقت در مورد سیب و نوشابه هم صادق می کند.

**گلوکز:** این ماده منبع اصلی انرژی در بدن می باشد. این ماده در جریان خون نیز وجود دارد، و بخاطر اینکه به فرم مورد نیاز بدن است سریع در خون جذب می شود. در نتیجه، گلوکز جزء کربوهیدرات هایی است که سریع قند خون را افزایش می دهد.

**فراکتوز:** فراکتوز، بر خلاف گلوکز، قند خون را افزایش نمی دهد. ابتدا فراکتوز از روده به کبد فرستاده می شود و در آنجا تبدیل و ذخیره می گردد. به هر حال، اگر کبد گلوکز ذخیره کافی داشته باشد، فراکتوز مصرف شده باعث افزایش وزن شده و علاوه بر این، بر افزایش قند خون نیز تاثیر می گذارد.

## کربوهیدرات های پیچیده

کربوهیدرات های پیچیده به کربوهیدرات های متشکل از دو یا چند مولکول شکری اطلاق می شوند.

**نشاسته:** نشاسته به فرم گلوکز در غذاهای گیاهی یافت می شود. نشاسته به وفور در غلات، حبوبات و سبزیجات ریشه ای، همچون سیب زمینی، وجود دارد. در واقع نشاسته یک دسته از مولکول های گلوکز است که پیوند شیمیایی ضعیفی دارند. بنابراین، به محض خوردن به آسانی تجزیه و به گلوکز خالص تبدیل می شود. نتیجه: زمانیکه نشاسته بدون چربی و یا فیبر مصرف شود باعث افزایش قند خون می گردد.

**فیبر:** فیبر که به عنوان یک کربوهیدرات غیرقابل هضم شناخته شده می باشد، یک ماده ای ساختاری در برگ ها، ساقه ها و ریشه گیاهان به شمار می رود. بنابراین، به وفور در سبزیجات، میوه ها و غلات وجود دارد. فیبر یک دسته از مولکول های شکری است، اما برخلاف نشاسته هیچ تاثیری روی قند خون ندارد و به همین دلیل آنریم های گوارشی توانایی تجزیه پیوندهای مولکول های شکری در فیبر را ندارند. مهمتر از همه اینکه، فیبر جذب نشاسته در جریان خون را کاهش می دهد و باعث می شود تا بعد از سرو غذا مدت زمان بیشتری احساس سیری کنید.

روی قند خون می گذارند).

احتمالاً در چنین موقعیت هایی شما به خوردن تنها یک مقدار نشاسته و شکر اکتفا نخواهید کرد. آنقدر خواهید خورد تا قند خونتان را خیلی سریع بالا ببرید. افزایش سریع قند خون باعث می شود تا لوژالمعده انسولین زیادی را آزاد کند (انسولین هورمونی است که میزان قند خون را کاهش می دهد). متأسفانه، در تقریباً نیمی از مردم انسولین نقص عملکردی داشته و قند خون را تمام و کمال کاهش می دهد. این باعث می شود پرخوری و مصرف مجدد نشاسته و شکر را تکرار کنید. مشکل را متوجه شدید؟

بر اساس یک مطالعه از مرکز تحقیقات تغذیه ای انسانی وزارت کشاورزی ایالت متحده آمریکا در دانشگاه توفنس، مصرف کربوهیدرات ها همچون نان، ماکارونی، برنج و همچنین شکر باعث افزایش کالری دریافتی در بدن می شود. اما با کاهش نشاسته و حذف شکر اضافی، قند خون بهتر کنترل می شود و میل شدید به خوردن کربوهیدرات در شما کمتر می شود.

چقدر نشاسته می توانید بخورید؟ بستگی دارد. به عنوان یک دستورالعمل کلی، خود را به خوردن تنها دو وعده نشاسته در روز محدود کنید. هر وعده شامل ۲۰ گرم کربوهیدرات (معادل با یک تکه نان، یک فنجان غلات سرد و گرم، ۱/۲ سیب زمینی بزرگ، ۱/۲ فنجان پاستا، برنج و یا لوبیای پخته) می شود. (برای محاسبه ای درست نشاسته و شکر مواد غذایی، مقدار فیبر را از کل مقدار کربوهیدرات کم کنید). بطور کلی، به مواد غذایی با فیبر بالا، انواع نان، پاستا و برنج که از ۱۰۰ درصد گندم تهیه شده اند، برنج قهوه ای بجای برنج سفید و مصرف سیب زمینی با پوست بیشتر توجه کنید.

برای رسیدن به نتیجه ای بهتر، مصرف نشاسته را در روزهایی که فعالیت چندانی ندارید به یک وعده در روز کاهش دهید؛ اما روزهایی که فعالیت بدنی شدید دارید دو وعده در روز کربوهیدرات مصرف کنید. دلیل: روزهایی که فعالیت بدنی شدید دارید کربوهیدرات بیشتری می سوزانید. روزهایی که فعالیت بدنی بیشتری دارید نسبت به روزهایی که فعالیت بدنی کمتری دارید سوخت بیشتری مصرف کنید.



## دستورالعمل های زیر را در ادامه ی رژیم غذایی تان دنبال

کنید.

### هرگز مصرف سبزیجات را محدود نکنید.

یک توصیه ی معروف در باب رژیم غذایی: "هیچ کس با خوردن سبزیجات چاق نمی شود." این عبارت کاملاً درست است. بیشتر میوه ها و سبزیجات کالری و نشاسته ی خیلی پایینی دارند و سرشار از فیبر هستند. شما نیاز به لیستی از سبزیجات که این خصوصیات را داشته باشند ندارید. تنها سیب زمینی، لوبیا، ذرت و نخود سبز را بخاطر پرنشاسته بودن به عنوان استثنا در نظر بگیرید و از خوردن بقیه ی میوه ها و سبزیجات لذت ببرید. مطمئناً، سایر سبزیجات ریشه ای همچون کدو و زردک محدودیت های نشاسته ای شما را تحت تاثیر قرار می دهند. اما احتمالاً، این غذاها را هر روز نخواهید خورد. به هر حال، اصلاً در خوردن آنها زیاده روی نکنید.

### با هر وعده ی غذایی مقداری پروتئین مصرف کنید.

مصرف پروتئین تضمین می کند که بدنتان همواره مواد لازم برای ساخت و حفظ عضلات، حتی در زمان کاهش چربی های بدن، را خواهد داشت. مهمتر از همه اینکه، محققان دانشگاه ایلینویس نشان دادند که کاهش چربی بدن و رضایتمندی از رژیم غذایی در افرادی که مقدار

پروتئین بالاتری مصرف می کنند نسبت به افرادی که مقدار پروتئین کمتری مصرف می کنند بیشتر است. بنابراین، سعی کنید یک یا دوعده پروتئین در قالب ماست، پنیر، شیر، گوشت گاو، بوقلمون، مرغ، ماهی، خوک، تخم مرغ و مواد مغذدار را در رژیم غذایی تان بگنجانید.

مقدار ایده آل پروتئین مورد نیاز بدن ۰/۳ کیلوگرم به ازای هر کیلو از وزن بدنتان می باشد. برای مثال اگر ۶۷ کیلوگرم وزن دارید باید روزانه ۱۸۰ گرم پروتئین مصرف کنید. البته، مصرف پروتئین زیاد برای بسیاری از مردم سخت و یا حتی ناخوشایند است. اگر این موضوع در مورد شما هم صدق می کند، حداقل مقدار پروتئین، حدود ۱۲۵ گرم در روز، را مصرف کنید. می توانید از جدول زیر برای انتخاب مواد غذایی پروتئین دار در رژیم غذایی تان استفاده کنید.

مواد غذایی	پروتئین (بر حسب گرم)
۱ عدد تخم مرغ	۶
۳ اونس گوشت گاو، خوک، مرغ و ماهی	۲۵ تا ۳۰
۳ اونس شیر یا ماست	۹
۱ اونس (یک تکه) پنیر	۷
۱ اونس کره بادام زمینی، مواد مغز دار و یا تخمه ها	۶

## شکر چگونه

### پنهان می‌شود!

بررسی مواد تشکیل دهنده یک محصول، به منظور برآورد کردن مقدار شکر در آن، باید هوشمندانه باشد، اما برای این کار شما باید دامنه‌ی لغات خود را گسترش دهید. در اینجا ۲۰ نام مستعار برای محصولات شیرینی معرفی می‌شوند که در لیست ترکیبات آن هیچ نامی از شکر پُرده نشده است: مالت جو، شربت برنج قهوه ای، شربت ذرت، دکستروز، شربت نیشکر تبخیر شده، فراکتوز، آب میوه، گالاکتوز، گلوکز، شربت انگور غنی شده، شربت ذرت با فراکتوز بالا، عسل، لاکتوز، مالتودکسترین، شربت افرا، ملاس، شربت نیشکر آلی، ذرت خوشه‌ای، ساکاروز، توربینادو

### مرحله ۳: به میزان کالری مواد غذایی دقت کنید.

اگر به مدت یک ماه شکر و نشاسته را از رژیم غذایی تان حذف کرده اید اما هنوز شلوار جیتان تنگ است، باید بدانید که هنوز در خوردن زیاده روی می‌کنید. شما هنوز نمی‌دانید چه زمانی باید از خوردن دست بکشید، یا شاید کنار گذاشتن عادت‌های بد گذشته برایتان سخت است. چاره‌ی کار چیست؟ شما باید مقدار غذای مصرفی تان را کنترل کنید. از استراتژی "آلان آراگون"، مشاور سلامت انسان‌ها و یک متخصص تغذیه در تازند آکس کالیفرنیا، کمک بگیرید. وزن ایده آل بدن تان را در ۱۰، ۱۱ و یا ۱۲ ضرب کنید. بدن شما به این مقدار کالری در روز نیاز دارد. انتخاب مضر ۱۰، ۱۱ و یا ۱۲ بستگی به میزان فعالیت روزانه‌ی شما دارد. بنابراین، اگر وزن ایده آل بدن تان ۶۷ کیلوگرم می‌باشد و ۵ روز در هفته فعالیت بدنی دارید، ۱۸۰ را در ۱۲ ضرب کنید. عدد حاصل ۲۱۶۰ می‌باشد. بر این اساس شما روزانه ۲۱۶۰ کالری نیاز دارید. خودتان قضاوت کنید: اگر به نتیجه‌ی دلخواه نرسیده اید باید بر مقدار کالری مصرفی روزانه‌ی خود دقت بیشتری داشته باشید. برای اطمینان یافتن از مصرف کالری مورد نیاز روزانه، کافی است یک ژورنال تغذیه را به مدت دو هفته مطالعه کنید. مقدار هر چیزی را که می‌خورید یادداشت کنید (صادق باشید، در غیر اینصورت نتیجه ای نخواهید گرفت). سپس از یک ابزار تجزیه و تحلیل مواد غذایی، که در سایت های مختلف همچون [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com) و یا [www.sparkpeople.com](http://www.sparkpeople.com) در دسترس هستند، استفاده کنید. این نه تنها به شما در ادامه‌ی مسیر کمک خواهد کرد، بلکه به شما می‌آموزد که چطور کالری مصرفی خود را اندازه گیری کنید و بطور خودکار خواهید فهمید که چه مواد پروتئینی برای شما مفید است. زمانی که به وزن ایده آلتان رسیدید، می‌توانید به ازای هر پوند (هر پوند ۰/۳ کیلوگرم است) از وزن بدن تان ۱۴ تا ۱۶ کالری به رژیم غذای تان اضافه کنید.

### از چربی نترسید.

اگر بیش از حد مجاز کالری مصرف نکنید، چربی در بدن تان ذخیره نخواهد شد. برای مثال، تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم‌هایی که شامل ۶۰ درصد چربی هستند مانند رژیم‌هایی که در آنها چربی تنها ۲۰ درصد کالری تولید می‌کند برای کاهش وزن بدن موثرند (هر دوی این رویکردها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند). در واقع چربی به وعده‌های غذایی تان طعم می‌بخشد و باعث می‌شود که شما احساس محرومیت نکنید. البته شما می‌توانید چربی‌های طبیعی در گوشت، پنیر، شیر، کره، آوآکادو، مواد مغذدار و روغن زیتون را مصرف کنید. در واقع شما با حذف مواد غذایی شکر دار بسیاری از غذاهای پوچ را که تنها به بدن تان چربی و کالری می‌رساند را نیز حذف کرده اید.

### تنها به اندازه ای که نیاز دارید بخورید و هرگز در خوردن زیاده روی نکنید.

یک رژیم غذایی که شامل مقدار مناسب پروتئین، فیبر و چربی باشد به شما احساس رضایت داده و قند خونتان را نیز کنترل می‌کند. این ترکیب مفید اشتها را کنترل می‌کند و اغلب میزان کالری مصرفی کاهش می‌یابد و بدین ترتیب چربی با سرعت بیشتری از بین می‌رود. به هر حال، اگر هوشمندانه غذا نخورید، چربی از دست نخواهید داد. بنابراین، سعی نکنید ظرف غذایتان خالی شود. در یک پژوهش انجام شده در مورد تغذیه در دانشگاه کورنل، چاق ترین افراد گفتند که آنها زمانی که احساس سیری می‌کردند از خوردن دست می‌کشیدند و همواره فکر می‌کردند که مقدار غذای مصرفی آنها نرمال بوده است.



## راز تغذیه‌ی شماره ۱:

# آشنایی با سالم‌ترین مواد غذایی که از آن غافلید

می‌باشد که برای ساخت عضلات در بدن نیز مفید است. مهم‌تر از همه اینکه، بر اساس یک مطالعه‌ی ارائه شده در مجله‌ی دانشکده‌ی تغذیه در آمریکا، کازئین باعث می‌شود تا بدن قسمت از اعظم کلسیم موجود در پنیر استفاده کند. آیا نگران کلسترول بدنتان می‌باشید؟ نگران نباشید. محققان دانمارکی نشان دادند که در کلسترول بد افرادی که به مدت دو هفته، هفت تا ده وعده‌ی غذایی شامل ۱ اونس پنیر پر چرب مصرف کردند، تغییری دیده نشد.

## کاهو

عقل متعارف اظهار می‌کند که این سبزی از نظر مواد مغذی کامل است، اما شهرت آن همچنان ناشناخته می‌باشد. ۱/۲ سرکاهو نسبت به کاهو و اسفناج بطور قابل توجهی کاروتن آلفا، آنتی اکسیدان قوی ضد بیماری بیشتری دارد. با توجه به میزان ۱۰ کالری در هر فنجان، می‌توانید آن را در یک ماده‌ی غذایی آزاد در نظر بگیرید.

## گوشت ماهی

این نرم‌تان تقریباً بطور کامل از پروتئین ساخته شده‌اند. در حقیقت، یک وعده‌ی ۳ اونسی گوشت ماهی ۱۸ گرم مواد مغذی و تنها ۹۳ کالری فراهم می‌کند. پس این ماده‌ی غذایی گزینه‌ی عالی برای گنجاندن پروتئین به رژیم غذایی می‌باشد. انواع صدف‌ها و حلزون‌ها نیز این مزایای مشابه را دارند.

## سرکه

دانشمندان در سوئد کشف کردند که قند خون افرادی که با وعده‌های غذایی پر کربوهیدرات دو قاشق سوپخوری سرکه مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که از خوردن این مایع سرشار از آنتی اکسیدان امتناع می‌کنند ۲۳ درصد پایین‌تر است. علاوه بر این، این افراد احساس سیری بیشتری می‌کنند. براساس گزارش دانشمندان دانشگاه ایالت آریزونا سرکه سرشار از پلی فنل، یک ماده‌ی شیمیایی قوی که سلامت قلبی و

راز یک تغذیه‌ی بهتر چیست؟ رژیم غذایی خود را با مواد غذایی سالم و خوش طعم پر کنید. در این قسمت هشت ماده‌ی غذایی معرفی می‌گردند که به شما در رسیدن به این هدف کمک خواهد کرد.

## قارچ

فقط مهم نیست که ۹۰ درصد از این قارچ‌های خوراکی را آب تشکیل می‌دهد، حداقل ۷۰۰ گونه‌ی متفاوت قارچ با اثرات دارویی شناسایی شده است. بعد از تجزیه‌ی قارچ‌ها در طول فرایند گوارشی متابولیت تولید می‌شود. اخیراً، محققان در هلند گزارش دادند که متابولیت‌ها مصونیت بدن را افزایش داده و از رشد سرطان جلوگیری می‌کنند.

## فلفل قرمز

این مواد قرمز تند اشتها را کاهش می‌دهند. محققان هلندی کشف کرده‌اند که مصرف یک گرم فلفل قرمز، حدود ۱/۲ قاشق غذاخوری، ۳۰ دقیقه قبل از غذا مصرف کالری را تا ۱۴ درصد کاهش می‌دهد. دانشمندان معتقدند که کاهش اشتها بخاطر وجود کپسایسین، یک ماده‌ی شیمیایی که به فلفل قرمز تندی می‌بخشد، می‌باشد. براساس تحقیقات انجام شده، کپسایسین به مرگ سلول‌های سرطانی کمک می‌کند.

## پنیر پر چرب

پنیر علاوه بر طعم بخشیدن به کلم بروکلی، منبع خوبی از کازئین به شمار می‌رود. کازئین یک ماده‌ی پروتئینی با کیفیت بالا و هضم آهسته



### کاهش وزن خود را پیگیری کنید.

تحقیقات نشان می‌دهد که در ازای هر پوند (هر پوند ۴۵۳ کیلوگرم است) کاهش وزن ۱/۴ اینچ از چربی‌های اطراف کمر از بین می‌روند. این کار را برای خودتان انجام دهید. یک نوار اندازه‌گیری را در اطراف شکم ببندید، می‌توانید از دیگران هم کمک بگیرید، بطوریکه لبه‌ی پایینی نوار به قسمت بالای استخوان ران‌تان برسد (با کاهش وزن ناف حرکت می‌کند، بنابراین هدف قرار دادن هیپ‌ها تضمین می‌کند که شما نوار اندازه‌گیری را به درستی در مکان قبلی قرار داده‌اید). نوار نباید به موازات زمین قرار بگیرد و یا پوست شما را فشار دهد.

از سینه دارد. البته، اگر بخواهید تمام مواد غذایی را بر اساس کالری بسنجید باید یک رژیم کرفس برای خود ترتیب بدهید. مسئله‌ی اصلی اندازه‌ی پروتئین می‌باشد. اگر ران مرغ و یا گوشت دنده دوست دارید تنها کافی است مقدار آن را با سبب کالری مورد نیاز روزانه‌ی خود تنظیم کنید. نگران چربی آن نباشید، این مقدار چربی شما را به مدت بیشتری سیر نگه می‌دارد و باعث می‌شود که در وعده‌ی بعدی کمتر غذا بخورید.

عروقی را تضمین می‌کند. می‌باشد. علاوه بر ترکیب سرکه با روغن زیتون برای سرو سالاد، می‌توانید از آن در پخت غذا نیز استفاده کنید: می‌توانید قبل از اضافه کردن مایونز به یک سالادویچ به آن کمی سرکه بلسانی اضافه کنید.

### ران مرغ

اگر سینه‌ی مرغ دوست ندارید ران مرغ را امتحان کنید. ران مرغ چربی بیشتری دارد، اما طعم آن نسبت به سینه مطلوب‌تر می‌باشد. از نظر علم تغذیه، هر اونس ران مرغ تنها ۱ گرم چربی و ۱۱ کالری بیشتر

## راز تغذیه‌ی شماره‌ی ۲:

# آشنایی با مواد غذایی چربی که می‌توانید آزادانه بخورید

چربی مجاز مصرفی شما مطمئناً نباید از شکلات، بیسکویت و کیک باشد. در عوض، این چربی‌های مجاز باید از مواد غذایی طبیعی مشتق شده باشند. البته باید بدانید که در این زمینه هم میزان کالری همچنان مهم است. در اینجا با هفت مواد غذایی آشنا خواهید شد که می‌توانید به اندازه‌ی معقول در رژیم غذایی‌تان از آن استفاده کنید.

## گوشت‌های طعم دار

گوشت‌های طعم دار شامل گوشت گاو، ماکیان (اردک) و خوک (بیکن و ژامبون) می‌شود. اگرچه چربی کالری دارد، اما باعث تولید هورمون CCK در بدن می‌شود. CCK یک هورمون سیری است که باعث می‌شود مدت طولانی‌تری سیر بمانید و علاوه بر این در وعده‌ی بعدی کمتر غذا بخورید.

## شیر کامل

احتمالاً به شما گفته شده است که همیشه باید شیر کم چربی بخورید، اما اکثر تحقیقات علمی نشان می‌دهند که نوشیدن شیر کامل به اندازه‌ی شیر خامه گرفته شده سطح کلسترول را بهبود می‌بخشد. بنابراین شیر را بر اساس ترجیح طعم خودتان انتخاب کنید. یک گزینه‌ی کم چرب‌تر ممکن است کالری کمی به شما بدهد، اما نباید تنها به این مسئله توجه کنید. دانشمندان دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه تگزاس در گالستون کشف

کردند که نوشیدن شیر کامل در مقایسه با نوشیدن شیر خامه گرفته شده ۲/۳ برابر ستنز پروتئین عضلات، شاخص رشد عضله، را افزایش می‌دهد.

## کره

مطمئناً، آغشته کردن یک سبب نان با کره، سالم نیست. اگرچه دانشمندان درباره‌ی مقدار کالری که کره به یک وعده‌ی غذایی اضافه می‌کند شکایت می‌کنند، اما واقعیت این است که یک قلمبه کره تنها ۳۶ کالری دارد. یک تحقیق نشان داد که چربی موجود در کره توانایی بدن برای جذب ویتامین‌های A، D، E و K قابل حل در چربی را بهبود می‌بخشد. علاوه بر این، کره، مخصوصاً در مقایسه با چربی‌های اشباع نشده همچون چربی‌های یافت شده در روغن سبزیجات (ذرت و یا سویا)، برای پخت و پز یک گزینه‌ی ایده‌آل به شمار می‌رود. بر اساس تحقیقات محققان کانادایی، چربی‌های اشباع نشده تحت حرارت به اکسیداسیون حساس‌تر هستند. این ویژگی ممکن است با بیماری‌های قلبی در ارتباط باشد.

## خامه‌ی ترش

سالهاست که به شما توصیه شده است از خوردن خامه‌ی ترش پرهیز کنید و یا فقط خامه‌ی سبک بخورید. ۹۰ درصد کالری محصولات لبنی از چربی مشتق می‌شود که حداقل نیمی از آن اشباع شده می‌باشد. مطمئناً، درصد چربی در خامه‌ی ترش بالاست، اما کل آن را تشکیل نمی‌دهد. یک وعده خامه‌ی ترش دو قاشق سوپخوری است. این مقدار تنها ۵۲ کالری دارد، نصف این مقدار در یک قاشق سوپخوری مایونز وجود دارد و چربی اشباع شده‌ی آن از ۱۲ اونس فنجان شیر ۲ درصد نیز کمتر است. علاوه بر این، طعم‌های پرچرب به مراتب بهتر از محصولات کم چرب، که کربوهیدرات نیز دارند، می‌باشد.



سینه کبابی طعم بهتری به آن داده و نیمی از سلیوم مورد نیاز روزانه را تامین خواهد کرد.

### تخم مرغ

بر اساس تحقیقات محققان دانشگاه ویک فرست در یک مرور اخیر از چند مطالعه، هیچ رابطه‌ای بین مصرف تخم مرغ و بیماری قلبی مشاهده نشد. بیشتر تحقیقات انجام شده نشان داده اند که مواد مغذی در زرده‌ی تخم مرغ برای سلامتی مفید است.

تخم مرغ می‌تواند یک رژیم غذایی کامل در نظر گرفته شود: دانشمندان دانشگاه سنت لویس گزارش دادند افرادی که در وعده‌ی صبحانه تخم مرغ خوردند نسبت به افرادی که نان شیرینی خوردند در ادامه‌ی روز کالری کمتری مصرف کردند. اگرچه هردوی این صبحانه‌ها کالری مشابهی دارند، اما کسانی که تخم مرغ خورده بودند در ادامه‌ی روز ۲۶۴ کالری کمتر مصرف کردند.

### نارگیل

میزان چربی اشباع شده‌ی نارگیل حتی از کره هم بیشتر می‌باشد. کارشناسان سلامت اخطار داده اند که این نوع چربی عروق را مسدود خواهد کرد. اما تحقیقات نشان داده است که چربی اشباع شده در نارگیل تاثیر مفیدی بر فاکتورهای خطر بیماری قلبی دارند. دلیل: بیشتر از ۵۰ درصد از چربی اشباع شده‌ی نارگیل اسید لوریک می‌باشد. براساس نتایج ۶۰ مطالعه‌ی چاپ شده در ژورنال آمریکایی تغذیه‌ی بالینی، اگرچه اسید لوریک باعث افزایش کلسترول بد می‌گردد، کلسترول خوب نیز افزایش می‌یابد. این بدان معنی است که خطر بیماری قلبی عروقی کاهش می‌یابد. ۵۰ درصد دیگر چربی اشباع شده‌ی نارگیل تاثیر ناچیزی روی سطح کلسترول دارد.

### پوست مرغ

مطمئناً، منظور ما انواع سرخ شده نمی‌باشد، اما گذاشتن پوست مرغ روی

## یک گزارش خاص

### راز چربی اشباع شده: آیا این چربی برای بدن شما مفید است؟

احتمالا شما فکر می کنید که چربی های اشباع شده برای سلامتی مفید هستند. اما، آیا شما همه ی حقایق را می دانید؟

بیشتر از ۳۱ نوع چربی اشباع شده وجود دارد. اگرچه بیشتر کارشناسان تغذیه معتقدند که همه ی آنها برای بدن مضر هستند، اما بعضی از آنها واقعا برای قلب مفید است. یک حقیقت علمی: چربی اشباع شده یک ماده ی غذایی بد به شمار نمی رود. برای مثال، چربی اشباع شده در گوشت گاو را در نظر بگیرید. این چربی از طریق کاهش درصد کلسترول بد و یا کاهش درصد کل کلسترول خوب ریسک خطر قلبی را کاهش می دهد.

در این قسمت اسیدهای چرب گوشت راسته و تاثیر هریک از آنها روی سلامت قلب شرح داده می شود. اگرچه این تجزیه و تحلیل مربوط به گوشت گاو است، اما نتایج بدست آمده در مورد گوشت مرغ و بوقلمون (پوست و گوشت اردک)، گوشت خوک (بیکن و ژامبون) و تخم مرغ تفاوت چندانی ندارد. زیرا ترکیب تقریبا همه ی انواع چربی های مشتق شده از حیوانات شبیه است. محصولات لبنی، همچون کره و خامه، نسبت به گوشت گاو و گوشت خوک درصد چربی اشباع شده ی بالاتری دارند. به هر حال، بیشتر چربی اشباع شده در لبنیات (حدود ۷۰ درصد) از اسیدهای چرب و اسید استریک مشتق می شود که هیچکدام تاثیری روی خطر بیماری قلبی ندارند.

#### چربی اشباع نشده: ۴۹ درصد

اسیداولئیک = ۴۵ درصد [+]

اسید چرب = ۴ درصد [+]

#### چربی اشباع شده: ۴۷ درصد

اسید چرب = ۲۷ درصد [+]

اسیداستریک = ۱۶ درصد [۰]

اسید میریستیک = ۳ درصد [-]

اسید لوریک = ۱ درصد [+]

#### چربی اشباع نشده: ۴ درصد

اسیدلینولئیک = ۴ درصد [+]

+ = تاثیر مثبت روی کلسترول

- = تاثیر منفی روی کلسترول

۰ = تاثیر خنثی روی کلسترول

یک تجزیه و تحلیل نشان می دهد که ۹۷ درصد چربی موجود در گوشت گاو نه تنها تاثیری روی بیماری قلبی ندارد بلکه ریسک آن را نیز کاهش می دهد. علاوه بر این، متوجه خواهید شد که چربی موجود در گوشت گاو ۱۰۰ درصد اشباع شده نیست. این بدان دلیل است که مواد غذایی طبیعی معمولا از ترکیب چربی ها تشکیل شده اند.

گوشت خوک را در نظر بگیرید: از آنجاییکه این ماده ی غذایی در دمای اتاق جامد است (چربی های اشباع شده جامد و چربی های اشباع نشده مایع می باشند) اغلب تصور می شود که چربی آن اشباع شده است. حدود ۴۰ درصد محتوای چربی گوشت گاو و مرغ چربی اشباع نشده بنام اسید اولئیک می باشد. این چربی یک چربی مفید برای قلب بوده که در روغن زیتون هم یافت می شود و این درحالی است که مردم هرگز این حقیقت را نمی دانند.

اما در مورد مدارک علمی قوی که نشان داده اند چربی های اشباع شده منجر به بیماری قلبی می شوند چه می توان گفت؟ این ادعا نسبتا ضعیف است. این فرضیه که مصرف چربی های اشباع شده منجر به بیماری های قلبی می شوند اولین بار در دهه ی ۱۹۵۰ مطرح شد. اما تا به امروز، یعنی ۶۰ سال بعد، این فرضیه هنوز



## تخم کدو تنبل: بهترین میان وعده که از آن غافلید

مصرف این مواد آسان ترین راه برای جذب منیزیم می باشد. محققان فرانسوی کشف کردند که خطر مرگ زودهنگام در افرادی که سطح منیزیم در خونشان بالاست، نسبت به افرادی که سطح منیزیم در خونشان در پایین ترین سطح قرار دارد، ۴۰ درصد کمتر است. بطور میانگین، انسان ها روزانه ۳۴۳ میلی گرم مواد معدنی مصرف می کنند که این مقدار کمتر از ۴۲۰ میلی گرم پیشنهاد شده توسط سازمان های پزشکی است.

تخم کدو تنبل چطور باید مصرف شود؟ تخم کدو تنبل را باید بطور کامل، با پوست، مصرف کرد (پوسته ها فیبر اضافی دارند). هر اونس از تخم بو داده کدو ۱۵۰ میلی گرم منیزیم دارد، که این مقدار نیاز روزانه ی شما را تامین خواهد کرد. این ماده ی غذایی را به عنوان بخشی از میان وعده، در کنار مواد مغذی و تخمه اقتابگردان، در رژیم غذایی خود قرار دهید.

افرادی با یک رژیم غذایی کم چرب و پرکربوهیدرات مقایسه کردند. نتیجه: هر دو گروه کالری کمتری دریافت کردند، وزن از دست دادند و مقدار چربی اشباع شده در جریان خونشان کاهش یافت. این حقیقت فایده ی کنترل میزان کالری مصرفی، بدون توجه به نوع رژیم غذایی، را نشان می دهد. به هر حال افرادی که رژیم غذایی کم کربوهیدرات و پر چرب داشتند و نسبت به گروه رژیم غذایی کم چرب سه برابر بیشتر چربی اشباع شده مصرف کرده بودند، چربی اشباع شده ی سطح خونشان دو برابر بیشتر کاهش یافت (کلسترول خوب) در گروه رژیم غذایی کم کربوهیدرات بهبود پیدا کرد و افزایشی در کلسترول بد آنها دیده نشد و ریسک بیماری قلبی در آنها کاهش یافت.

کربوهیدرات ها به آسانی در کبد به چربی اشباع شده تبدیل می شوند. در حقیقت، خوردن کربوهیدرات ها تولید چربی اشباع شده در کبد را افزایش می دهد و این درحالیست که مصرف خود چربی اشباع شده تولید داخلی چربی را کاهش می دهد. بنابراین، اگر بطور منظم در خوردن کربوهیدرات ها زیاده روی کنید، سطح چربی در خونتان، حتی اگر چربی اشباع شده مصرف نکرده باشید، افزایش می یابد.

یک پیام تجربی: خوردن کالری بیش از حد بیشتر از مصرف هر نوع چربی و یا کربوهیدرات برای بدن زیان آور است. بر اساس حقایق علمی، دلیلی وجود ندارد که چربی های اشباع شده در یک رژیم غذایی سالم گنجانده نشوند. بنابراین شروع کنید: دوباره از خوردن چربی لذت ببرید، اما در خوردن آن زیاده روی نکنید. قانون طلایی در مورد خوردن همه ی انواع غذاها را در نظر داشته باشید.

اثبات نشده است.

بیلیون دلار مالیات برای اثبات این حقیقت صرف شده است. برای مثال، سازمان ابتکار زنان، بزرگ ترین و گران ترین مطالعات رژیم غذایی که تاکنون توسط دولت آمریکا تامین بودجه شده است، نشان داد که میزان بیماری قلبی در زنانی که رژیم غذایی کم چرب (چربی کلی و چربی اشباع شده) به مدت میانگین ۸ سال دنبال کردند شبیه به زنانی است که رژیم غذایی خود را تغییر نداده بودند (زنان رژیم غذایی کم چرب ۲۹ درصد کمتر چربی اشباع شده مصرف می کردند).

مهمتر از همه اینکه، بدن همواره در حال ساخت چربی های اشباع شده می باشد. دلیل: چربی های اشباع شده بخش مهمی از غشای سلولی در بدن می باشند و برای تولید هورمون ها لازم و منبع تولید سوخت در بدن به شمار می روند. بنابراین، حتی اگر هیچ چربی اشباع شده ای مصرف نکنید این چربی به اندازه ی کافی برای اجرای این عملکردها در بدن شما وجود دارد. در نهایت، چربی های اشباع شده بر خلاف چیزی که تاکنون به شما گفته شده است، سم نیستند.

البته نیاز چندانی به مصرف آن ندارید. چندین مطالعه نشان داده اند که سطح بالای چربی های اشباع شده در بدن با افزایش ریسک بیماری های قلبی در ارتباط است. آیا این بدان معنی است که خوردن چربی های اشباع شده احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد؟ نه احتمالاً به اندازه ای که خوردن کالری بیش از حد این امر را به دنبال دارد.

محققان دانشگاه کانکتیکات در یک مطالعه، افرادی با یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات و پر چرب (یعنی مصرف چربی های اشباع شده محدود نشده بود) را با



## راز تغذیه‌ی شماره‌ی ۳:

# تقلب در مواد غذایی سالم

تنها به این دلیل که یک برچسب می‌گوید این ماده‌ی غذایی سالم است نباید آن را مصرف کنید. در این قسمت آنچه که باید در مورد تقلب در بازاریابی بدانید، مطرح می‌شود.

## ماس‌ت با میوه

**جنبه‌ی مثبت:** ماس‌ت و میوه سالم‌ترین مواد غذایی شناخته شده به شمار می‌روند.

**جنبه‌ی منفی:** شربت ذرت ماده‌ی سالمی به شمار نمی‌رود، اما از آن برای شیرین کردن این ماده‌ی غذایی استفاده می‌شود. برای مثال یک پاکت شش اونس ماس‌ت میوه ای حدود ۳۲ گرم شکر دارد که تنها نیمی از آن بطور طبیعی در ماس‌ت و میوه وجود دارد، نیمی دیگر شکر زایدی است که به فرم شربت ذرت برای طعم بخشیدن به ماس‌ت میوه ای اضافه شده است.

**گزینه‌ی سالم تر:** ۱/۲ فنجان میوه‌ی تازه، همچون زغال اخته و یا تمشک، را مخلوط کنید. با این کار شما شکر زاید و اضافی را از این ماده‌ی غذایی حذف کرده اید.

## لوبیای پخته

**جنبه‌ی مثبت:** لوبیا سرشار از فیبر می‌باشد و به مدت طولانی شما را سیر نگه می‌دارد و علاوه بر آن سرعت جذب شکر در جریان خون را کاهش می‌دهد.

**جنبه‌ی منفی:** انواع لوبیای پخته معمولاً با سس (تهیه شده از شکر

سفید و قهوه ای) ترکیب می‌شود از آنجائیکه فیبر داخل لوبیا قرار گرفته است، فرصت اختلال در سرعت هضم لعاب شکر را از دست می‌دهد. ۱/۲ فنجان لوبیای پخته ۲۴ گرم شکر دارد: این مقدار شکر در ۸ اونس نوشیدنی ساده نیز وجود دارد. آیا شما بطور منظم نوشابه می‌نوشید؟ به همین دلیل از خوردن لوبیای پخته نیز باید صرف نظر کنید.

**گزینه‌ی سالم تر:** از لوبیا قرمز کنسرو شده استفاده کنید. بدین ترتیب شما بدون مصرف شکر اضافی از تمام مواد مغذی حبوبات استفاده کرده اید. حتی نیاز به گرم کردن آن هم ندارید: تنها کافی است قوطی را باز کرده و محتوی آن را شستشو دهید تا نمک اضافی آن گرفته شود و سپس آن را سرو کنید. می‌توانید از کمی سس داغ برای طعم دادن به آن نیز استفاده کنید.

## کالیفرنیا رول

**جنبه‌ی مثبت:** جلبک دریایی مواد مغذی مفیدی همچون ید، کلسیم و روغن امگا-۳ دارد.

**جنبه‌ی منفی:** این ماده‌ی غذایی یک حبه قند ژاپنی به شمار می‌رود، زیرا دو ماده‌ی اصلی آن را برنج سفید و خرچنگ است که هر دوی آنها جزء کربوهیدرات‌های زود هضم هستند که تقریباً هیچ پروتئینی هم ندارند.

**گزینه‌ی سالم تر:** از یک سوشی واقعی، که تنها از ماهی تن و یا ماهی آزاد تهیه می‌شود، استفاده کنید. بدین ترتیب میزان قند خون که از خوردن کربوهیدرات‌های افزایش می‌یابد را کاهش داده و علاوه بر آن مقدار زیادی پروتئین مصرف کرده اید و یا بهتر است، با سفارش ساشیمی برنج را نیز حذف کنید.

## سس سالاد بدون چربی

**جنبه‌ی مثبت:** حذف کردن چربی کالری موجود در سس را کاهش

## نوشیدن برای تقویت عضلات دوسر بازو

هم اینک شما می‌توانید در اداره هم عضلات خود را تقویت کنید. محققان فرانسوی کشف کردند که رشد عضلات در کسانی که یک نوشیدنی حاوی ۳۰ گرم پروتئین را به صورت جرعه جرعه، هر ۲۰ دقیقه به مدت ۷ ساعت، بنوشند نسبت به افرادی که همان نوشیدنی را یکبار می‌نوشند، بیشتر است. به منظور امتحان کردن این استراتژی، ۳۰ گرم پودر پروتئینی (حدود ۱ تا ۱/۵ قاشق) را با ۱۶ اونس آب مخلوط کرده و آن را جرعه جرعه در طی یک روز کاری بنوشید. در این صورت عضلات در طی روز بطور مداوم با مواد خام برای رشد تغذیه خواهند شد و علاوه براین، در طی روز کمتر به دستگاه خرید هجوم می‌برد.

می‌دهند. در حقیقت، هر قاشق سوپخوری کره بادام زمینی کم چرب اسکویی حدود ۱/۲ چایخوری ترکیبات شیرین دارد. این برچسب چندان هم سالم نیست. **گزینه‌ی سالم‌تر:** از کره بادام زمینی پرچرب و طبیعی که هیچ شکر اضافه شده‌ای ندارد، استفاده کنید.

## روغن ذرت

**جنبه‌ی مثبت:** روغن ذرت ماده غذایی خوبی به شمار می‌رود زیرا حاوی سطح زیادی اسید چرب امگا-۶ است که، یک چربی اشباع نشده که تأثیری روی افزایش کلسترول ندارد، می‌باشد.

**جنبه‌ی منفی:** مقدار امگا-۶ موجود در روغن ذرت از مقدار امگا-۳ موجود در آن ۶۰ برابر بیشتر است (امگا-۳ یک چربی اشباع نشده‌ی سالم می‌باشد که در ماهی، گردو و بذرتان یافت می‌شود). تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف زیاد چربی امگا-۶، نسبت به چربی امگا-۳، باعث افزایش التهابات مرتبط با خطر سرطان، آرتروز و چاقی می‌گردد.

**گزینه‌ی سالم‌تر:** از روغن زیتون و روغن کانولا، که نسبت چربی امگا-۶ به چربی امگا-۳ در آنها متعادل است، استفاده کنید. علاوه براین، آنها حاوی مقدار زیادی چربی اشباع نشده هستند که کلسترول بد (LDL) را کاهش می‌دهند.

می‌دهد.

**جنبه‌ی منفی:** برای طعم دادن به سس از شکر استفاده می‌شود. احتمالاً، حذف چربی توانایی بدن برای جذب بسیاری از ویتامین‌های موجود در سبزیجات سالاد را کاهش می‌دهد. در یک مطالعه‌ی اخیر، محققان دانشگاه ایالت اوهایو کشف کردند افرادی که از سس سالاد چرب استفاده کردند نسبت به زنانی که از سس سالاد بدون چربی استفاده کرده بودند، ۱۵ برابر بتاکاروتن و ۵ برابر لوتئین، که هر دو جزء اکسیدان‌های قوی هستند، بیشتر جذب کردند.

**گزینه‌ی سالم‌تر:** از سس سالاد چرب که از روغن زیتون و یا روغن کانولا تهیه شده است، استفاده کنید. با اضافه‌ی مقدار دلخواهی سرکه‌ی بالزامیک و روغن زیتون نیز می‌توانید آن را ساده‌تر کنید، در این صورت شکر آن را نیز کاهش داده‌اید.

## کره بادام زمینی کم چرب

**جنبه‌ی مثبت:** حتی نوع کم چربش هم حاوی مقداری چربی اشباع نشده‌ی سالم می‌باشد.

**جنبه‌ی منفی:** بسیاری از مارک‌های تجاری با قند شکر و تخم مرغ شیرین می‌شوند. قند زمینی ریز نیز معمولاً برای تزئین کیک‌ها بکار برده می‌شود. انواع کم چرب این مواد غذایی از بدترین نوع به شمار می‌رود زیرا آنها چربی سالم را برای جذب قند شکر و تخم مرغ از دست

## راز تغذیه‌ی شماره‌ی ۴:

# آشنایی با ۵ قانون غذایی اشتباه

با مطالعه‌ی راهنمای عقاید غیر علمی درباره‌ی تغذیه، تهیه شده توسط "آلان آراگون"، مشاور تغذیه‌ی سلامت افراد، رژیم غذایی خود را بهبود ببخشید.

## عقیده‌ی غیر علمی شماره‌ی ۱: مصرف پروتئین زیاد

برای کلیه‌ها مضر است.

منبع: در سال ۱۹۸۳، محققان کشف کردند که خوردن پروتئین زیاد میزان فیلتراسیون گلومرلی (GFR) را افزایش می‌دهد (فیلتراسیون گلومرلی مقدار خونی است که کلیه‌ها در هر دقیقه تصفیه می‌کنند). بر اساس این نتیجه بسیاری از دانشمندان اظهار داشتند که فیلتراسیون گلومرلی بالا فشار زیادی به کلیه‌ها وارد می‌کند.

حقیقت علمی: تقریباً دو دهه‌ی پیش، محققان هلندی گزارش دادند که اگرچه یک وعده‌ی پروتئین میزان فیلتراسیون گلومرلی را افزایش می‌دهد، اما این افزایش تاثیر نامطلوبی بر عملکرد کلیه‌ها ندارد. در حقیقت، این ادعا که مصرف زیاد پروتئین، مخصوصاً بیشتر از ۱/۲۷ گرم در ازای هر پوند (هر پوند ۴۵۳ کیلو گرم است) از وزن بدن در روز، به کلیه‌ها آسیب می‌رساند، تاکنون در هیچ تحقیق منتشر شده‌ای نشان داده نشده است.

نتیجه: به عنوان یک قانون کلی، به اندازه‌ی وزن ایده آل بدنتان بر حسب گرم می‌توانید روزانه پروتئین مصرف کنید. برای مثال، اگر ۷۵ کیلو گرم

وزن دارید و می‌خواهید به وزن ایده آل ۶۷ کیلو گرم برسید، می‌توانید روزانه ۱۸۰ گرم پروتئین مصرف کنید.

## عقیده‌ی غیر علمی شماره‌ی ۲: زغال اخته از موز مفیدتر است.

منبع: مطالعات نشان می‌دهند که هر فنجان زغال اخته نسبت به همه‌ی میوه‌ها تقریباً بالاترین محتوای آنتی اکسیدانی را دارد. بنابراین، زغال اخته به عنوان سرور میوه‌ها، به خصوص موز، در نظر گرفته می‌شود.

حقیقت علمی: هر دو، زغال اخته و موز، در جهات متفاوتی برای بدن مفید هستند. برای مثال، هر کالری از موز در مقایسه با زغال اخته چهار برابر بیشتر پتاسیم و منیزیم دارد. بنابراین به این سادگی نمی‌توان یک میوه را سرور دیگر میوه‌ها در نظر گرفت و احتمالاً استفاده از تنوع میوه‌ها بهترین گزینه است. برای مثال، دانشمندان دانشگاه ایالت کولورادو کشف کردند افرادی که از مجموعه‌ی وسیع میوه‌ها و سبزیجات استفاده می‌کنند در مقایسه با کسانی که طبقه بندی کوچکتري دارند زندگی سالم تری را تجربه می‌کنند.

نتیجه: میوه‌ها برای شما مفید هستند. برای بهره مندی بیشتر از فواید میوه‌ها باید از ترکیب تمام انواع میوه‌ها استفاده کنید و خود را بر اساس درجه بندی آنتی اکسیدانی محدود نکنید.

## عقیده‌ی غیر علمی شماره‌ی ۳: گوشت قرمز باعث سرطان می‌شود.

منبع: محققان ژاپنی در یک مطالعه در سال ۱۹۸۶ در موش‌هایی که با هتروسیکلیک آمین، ترکیباتی که از پخت زیاد گوشت با حرارت بالا تولید می‌شوند، سرطان گزارش دادند. بعد از این گزارش، بعضی از مطالعات با جمعیت آماری بالا رابطه‌ی قوی بین گوشت و سرطان را مطرح کردند.



قبل از

خوردن

فکر کنید.

قبل از خوردن

میان وعده.

وعده ی

غذای قبلی

خود را مرور

کنید. محققان

بر پتانسی

گزارش دادند

افراد ی که از

این استراتژی

استفاده

می کنند

نسبت به

افراد عادی،

۳۰ درصد

کمتر کالری

مصرف

می کنند.

نظریه: فکر

کردن درباره ی

چیزی که در

وعده ی قبلی

خورده اید از

افراط و ریزدن

در وعده های

بعدی

جلوگیری

می کنند.

بوچ کالری هستند و باید به اندازه های محدود مصرف شوند.

## عقیده ی غیر علمی شماره ی ۵: نمک باعث افزایش فشار خون می شود و باید از مصرف آن امتناع کرد.

منبع: در دهه ی ۱۹۴۰ یک محقق از دانشگاه دوک، به نام "والتر کمپنر"، برای استفاده از محدودیت نمک مصرفی در درمان افراد دارای فشار خون بالا به شهرت رسید. بعدها، مطالعات تأیید کردند که کاهش مصرف نمک می تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

حقیقت علمی: تحقیقات علمی بسیار زیادی وجود دارند که تأیید می کنند افراد دارای فشار خون طبیعی احتیاجی به محدود کردن مصرف سدیم ندارند. حالا اگر شما در حال حاضر به فشار خون بالا مبتلا هستید، ممکن است به نمک حساس باشید. در نتیجه کاهش دادن مصرف نمک می تواند موثر باشد. به هر حال، طی ۲۰ سال گذشته به خوبی شناخته شده است که افراد فشار خون بالا که نمی خواهند مصرف نمک خود را محدود کنند می توانند به راحتی غذاهای حاوی پتاسیم بیشتری مصرف کنند. چرا؟ زیرا تعادل بین این دو ماده ی معدنی بسیار اهمیت دارد. دانشمندان هلندی کشف کردند که مصرف کم پتاسیم همان تأثیر مصرف زیاد نمک را روی فشار خون دارد. یک فرد عادی روزانه ۳۲۰۰ میلی گرم پتاسیم (۱۵۰۰ میلی گرم کمتر از میزان توصیه شده) مصرف می کند.

نتیجه: یک رژیم پر از پتاسیم برای خود ترتیب دهید. این مقدار پتاسیم را می توانید با خوردن میوه ها، سبزیجات و حبوبات تمین کنید. برای مثال، اسفناج (پخته شده)، موز و اکثر انواع لوبیاها حاوی بیش از ۴۰ میلی گرم پتاسیم در هر وعده می باشند.

حقیقت علمی: هیچ مطالعه ای تا کنون رابطه ی علت و معلولی مستقیمی بین گوشت قرمز و علائم سرطان را گزارش نداده است. نتایج مطالعات جمعیتی نیز قطعی نیستند. این تحقیقات بیشتر مبنی بر عادت های غذایی و مشکلات سلامتی افراد بوده و نتایج حاصله از آنها گرایشات، و نه علت، را نشان می دهند. نتیجه: از کباب خوردن منصرف نشوید. دوستداران گوشت که درباره ی خطرات فرضی گوشت کباب شده نگرانید، از خوردن همبرگر و استیک واهمه ای نداشته باشید. تنها باید قسمت های سوخته و یا بیش حد پخته شده را کنار بگذارید و از خوردن آن امتناع کنید.

## عقیده ی غیر علمی شماره ی ۴: شربت ذرت با فراکتوز بالا از مصرف منظم شکر چاق کننده تر است.

منبع: در سال ۲۰۰۲، محققان دیویس در دانشگاه کالیفرنیا مقاله ای را چاپ کردند که به رابطه ی مستقیم افزایش چاقی و مصرف زیاد فراکتوز، در قالب شربت ذرت با فراکتوز بالا، اشاره می کرد.

حقیقت علمی: میزان فراکتوز در شربت ذرت با فراکتوز بالا و چغندر قند مشابه است. در حقیقت، آنها از نظر شیمیایی شبیه بوده و هر دو از ۵۰ درصد فراکتوز و گلوکز تشکیل شده اند. به همین دلیل دانشمندان دیویس در دانشگاه کالیفرنیا اشاره کردند که فراکتوز از هر دو شربت ذرت با فراکتوز بالا و چغندر قند در بدن تولید می شود. در حقیقت، تاکنون هیچ مدرکی به تفاوت بین این دو نوع شکر اشاره ای نکرده است. زیاده روی در مصرف هر دو نوع این شکرها باعث اضافه وزن می گردد. نتیجه: هر دو شربت ذرت با فراکتوز بالا و شکر کربوهیدرات های

## رازهای تغذیه

### میان وعده های پروتئینی برای بدن ورزی

**گزینه ی شماره ی ۱:** یک میان وعده ی مناسب. یک میان وعده ی

پروتئینی (همراه با آب) که حاوی حداقل ۲۰ گرم پروتئین باشد را آماده کنید (هرچه بیشتر، بهتر). زمان انتخاب محصول مورد نظر به مقدار پایین چربی و کربوهیدرات آن دقت کنید. در این قسمت سه محصول، که هر سه دارای ترکیبات آب پنیر و کازئین هستند، معرفی می گردند، اما پودرهای پروتئینی نیز عملکرد خوبی دارند.

#### • At Large Nutrition Nitrean

قابل دسترس در سایت: [www.atlargenutrition.com](http://www.atlargenutrition.com)  
هر وعده (دو وعده استفاده شود): شامل ۲۴ گرم پروتئین، ۲ گرم کربوهیدرات و ۱ گرم چربی است.

#### • Biotest Metabolic Drive Super Protein Shake

قابل دسترس در سایت: [www.t-nation.com](http://www.t-nation.com)  
هر وعده (دو وعده استفاده شود): شامل ۲۰ گرم پروتئین، ۴ گرم کربوهیدرات و ۱/۵ گرم چربی است.

#### • Met-Rx Protein Plus Protein Powder (Metamyosyn Protein Blend)

قابل دسترس در سایت: [www.Metrx.com](http://www.Metrx.com)  
هر وعده (دو وعده استفاده شود): شامل ۴۶ گرم پروتئین، ۳ گرم کربوهیدرات و ۱/۵ گرم چربی است.

**گزینه ی شماره ی ۲:** خوراک روزانه ی منظم. حداقل ۲۰ گرم

پروتئین با کیفیت بالا به فرم غذای جامد مصرف کنید.

• یک کنسرو کوچک (۳/۵ اونس)

• ۳ تا ۴ اونس گوشت آماده

• یک وعده گوشت آماده (به ابعاد، طول، عرض و ارتفاع یک دسته کارت بازی)

اطمینان از تغذیه ی درست عضلات بدن گام اصلی در کاهش چربی بدن و عضله سازی می باشد. به عبارت دیگر، در زمان تمرینات بدنی باید به اندازه ی کافی پروتئین مصرف کنید. پروتئین مواد اولیه برای اصلاح و بهبود عضلات را فراهم می کند.

بهتر است بدانید که، بهترین زمان مصرف کربوهیدرات بعد از تمرینات بدنی است. چرا؟ تصور کنید که مقدار کربوهیدراتی که می خواهید مصرف کنید را داخل یک سطل ریخته ایم. اگر سطل پر باشد، کربوهیدرات ها سرریز شده و تبدیل به چربی می شوند. اگر سطل را عضلات خود در نظر بگیرید، این همان چیزی است که برایتان اتفاق خواهد افتاد. اما زمانی که ورزش می کنید، کربوهیدرات های مصرف شده می سوزند و در واقع سطل خالی می گردد. در نتیجه، بعد از ورزش فضای بیشتری برای ذخیره ی کربوهیدرات خواهید داشت. این باعث می شود که کربوهیدرات های مصرف شده بعد از ورزش به صورت چربی ذخیره نشوند و در عوض به اصلاح و بهبود عضلات بدن کمک کنند.

**نتیجه:** بیشتر نشاسته و شکر روزانه ی خود را بلافاصله قبل و بعد از تمرینات بدنی مصرف کنید و یا به میان وعده های پروتئینی قبل و بعد از تمرینات بدنی پناه ببرید تا بدین ترتیب بتوانید چربی بدن خود را با سرعت بالاتری بسوزانید. تنها کافی است یکی از گزینه های ارائه شده در زیر را انتخاب کنید.

غذای مورد علاقه‌ی خود استفاده کنید (به پیتزا فکر کنید!)

### غذاهایی که ۲۰ گرم پروتئین دارند:

- یک کنسرو کوچک (۳/۵ اونس)
- ۳ تا ۴ اونس انواع متفاوت گوشت
- ۳ عدد تخم مرغ

### مقدار و انواع مواد غذایی که ۱۵ تا ۲۰ گرم کربوهیدرات دارند (به دو وعده‌ی غذایی نیاز دارید):

- یک تکه نان
- ۱/۲ فنجان پاستا یا برنج پخته شده
- ۱/۲ فنجان حبوبات
- ۱/۲ سیب زمینی متوسط
- ۱ فنجان توت یا میوه‌های خورده شده
- ۱ عدد سیب، پرتقال و یا هلو
- ۱/۲ موز بزرگ

### مواد لبنی که حاوی هر دو پروتئین و کربوهیدرات می‌باشند (برای هر فنجان ۸ اونس):

مواد لبنی	پروتئین (بر حسب گرم)	کربوهیدرات (بر حسب گرم)
شیر	۸	۱۲
شیر شکلاتی	۸	۲۵
ماست ساده	۸	۱۲
ماست میوه ای	۸	۲۵
کفیر	۱۴	۱۲
کفیر طعم دار	۱۴	۲۵
پنیر دلمه شده	۳۱	۸

- سه عدد تخم مرغ (برای مثال املت)

### میان وعده‌های پروتئینی - کربوهیدراتی

#### گزینه‌ی شماره‌ی ۱: یک میان وعده‌ی ساده همراه با

کربوهیدرات. یک میان وعده (همرا با آب و شیر)، که حاوی مخلوطی از ۴۰ تا ۸۰ گرم کربوهیدرات و حداقل ۴۰ گرم پروتئین آب پنیر و کازئین می‌باشد، را آماده کنید. زمان انتخاب محصول به وجود هر دو نوع پروتئین دقت کنید. و اما در مورد کربوهیدرات‌ها، در اینجا شکر بطور کامل قابل پذیرش است، زیرا می‌توان از آن برای تامین انرژی در طول تمرینات بدنی استفاده کرد و علاوه براین، این ترکیب به رشد عضلات بعد از تمرینات بدنی کمک خواهد کرد. سه محصول معرفی شده در زیر این معیارها را در اختیار دارند:

#### At Large Nutrition Option

قابل دسترسی در سایت: [www.atlargenutrition.com](http://www.atlargenutrition.com)

هر وعده (دو وعده استفاده شود): شامل ۵۲ گرم پروتئین، ۲۵۳ گرم کربوهیدرات و ۱/۷ گرم چربی است.

#### Biotest Surge Recovery

قابل دسترسی در سایت: [www.t-nation.com](http://www.t-nation.com)

هر وعده (دو وعده استفاده شود): شامل ۲۵ گرم پروتئین، ۴۶ گرم کربوهیدرات و ۲/۵ گرم چربی است.

#### Met-Re Xtreme Size Up

قابل دسترسی در سایت: [www.metrx.com](http://www.metrx.com)

هر وعده (دو وعده استفاده شود): شامل ۵۹ گرم پروتئین، ۸۰ گرم کربوهیدرات و ۶ گرم چربی است.

#### گزینه‌ی شماره‌ی ۲: خوراک روزانه‌ی منظم حاوی

کربوهیدرات. از مزیت سطل کربوهیدرات نیمه خالی خود استفاده کنید و بدون نگرانی از افزایش چربی در اطراف کمرتان از خوردن دو وعده کربوهیدرات لذت ببرید. حداقل ۲۰ گرم پروتئین با کیفیت بالا و بیشتر از ۴۰ گرم کربوهیدرات مصرف کنید. می‌توانید مواد غذایی را بطور دلخواه مخلوط کنید و یا از دستورالعمل‌های کلی برای تهیه‌ی



## راز تغذیه‌ی شماره‌ی ۵:

# آشنایی با مواد غذایی ماهیچه ای فوق العاده

گوشت، ماهی و تخم مرغ سرشار از پروتئین بوده و برای عضلات بسیار سودمند می‌باشند. اما، چهار ماده‌ی ناشناخته نیز وجود دارند که به سفت و شکل دار کردن بدنشان کمک می‌کنند.

## مغز بادام

مغز بادام یکی از بهترین منابع ویتامین E آلفا توکوفرول (فرمی که بهتر توسط بدن جذب می‌شود) می‌باشد. خوردن مغز بادام برای عضلات شما مفید است، زیرا ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی بوده که از آسیب‌های رادیکالی آزاد بعد از تمرینات بدنی سنگین جلوگیری می‌کند. هرچه آسیب‌های رادیکالی بعد از تمرینات بدنی سنگین کمتر باشد، بهبود و رشد عضلات سریع‌تر اتفاق خواهد افتاد. چقدر بخوریم؟ به اندازه‌ی یک مشت در روز کافی است. یک مطالعه در دانشگاه تورنتو کشف کرد که خوردن روزانه یک مشت از این ماده‌ی غذایی افزایش وزن به دنبال نخواهد داشت.

مغز بادام برای مغز نیز مفید است. یک مطالعه‌ی چاپ شده در مجله‌ی پزشکی آمریکایی نشان داد که بروز بیماری آلزایمر در افرادی که ویتامین E (از مواد غذایی و نه از مکمل‌ها) مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که کمتر از این ویتامین استفاده می‌کنند ۶۷ درصد کمتر است.

## روغن زیتون

چربی اشباع نشده در روغن زیتون به عنوان یک ماده‌ی ضد کاتابولیک

عمل می‌کند. به عبارت دیگر، این چربی از طریق کاهش سطح فاکتور نکروز توموری، یک پروتئین سلولی مرتبط با از کارافتادگی ماهیچه‌ها، از اختلال در ماهیچه‌ها جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، چربی‌های اشباع نشده میزان بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

## اسفناج

نه تنها اسفناج بلکه همه‌ی سبزیجات و میوه‌ها مفید هستند. محققان استرالیایی کشف کردند افرادی که مصرف آنتی اکسیدان را کاهش دادند، افرادی که فقط یک وعده در روز میوه و سبزیجات مصرف کردند، نسبت به افرادی که آنتی اکسیدان بیشتری مصرف کردند در تمرینات بدنی به قدرت و تلاش بیشتری احتیاج داشتند. به نظر می‌رسد که خوردن روزانه چندین وعده میوه و سبزیجات انجام تمرینات بدنی را آسان‌تر کرده و باعث می‌شود تا شخص تمرینات بدنی را تا پایان ادامه دهد.

## آب

تمام ماهیچه‌های بدن از تقریباً ۸۰ درصد آب تشکیل شده‌اند. کاهش آب بدن، حتی ۱ درصد، روی عملکرد تمرینات ورزشی اختلال وارد کرده و بر بهبود عضلات تاثیر معکوس می‌گذارد. برای مثال، یک مطالعه‌ی آلمانی کشف کرد که ستنز پروتئین در عضلاتی که به اندازه‌ی کافی هیدرات نشده‌اند در مقایسه با سلول‌های خشک شده با سرعت بالاتری اتفاق می‌افتد. یک محقق انگلیسی می‌گوید: هرچه آب بدن کمتر باشد، بدن با سرعت کمتری پروتئین را برای ساخت ماهیچه‌ها استفاده می‌کند. علاوه بر این، محققان در دانشگاه لیندا کشف کردند حملات قلبی در افرادی که حداقل ۵ لیوان ۸ اونس در روز آب می‌نوشند در مقایسه با افرادی که ۲ لیوان و یا کمتر آب می‌نوشند ۵۴ درصد کمتر اتفاق می‌افتد.

## از گوشت تا عضلات

چطور استیک باعث تقویت عضلات دو سر بازو می‌شود: ابتدا استیک توسط دندان‌ها به تکه‌های کوچکتر تقسیم می‌شود، این تکه‌ها با بزاق دهان مخلوط شده و به توده‌های نیمه جامد تبدیل می‌شوند.

این توده‌ها بلافاصله بعد از بلعیده شدن از طریق مری وارد معده می‌شوند و در معده توسط آنزیم‌هایی همچون پepsin به آمینو اسید تجزیه می‌شوند. هم‌اینک کل توده به یک مایع به نام کیموس تبدیل شده است.

کیموس از معده روانه‌ی روده‌های کوچک می‌شود. در آنجا آمینو اسیدها توسط آنزیم‌هایی همچون تاپسین و کیموتروپسین به واحدهای کوچکتر تجزیه می‌شوند.

سپس آمینو اسیدها در دیواره‌ی روده‌ها جذب شده و به جریان خون می‌رسند. در این لحظه آنها از طریق رگ‌های خونی به عضلات فرستاده می‌شوند.

آمینو اسیدها مستقیماً از طریق مویرگ‌ها به عضلات منتقل می‌شوند و برای بهبود بافت‌های عضلانی آسیب دیده بکار برده می‌شوند. در حقیقت، اگر آمینو اسید در دسترس نباشد، سست‌تر پروتئین عضله اتفاق نخواهد افتاد، به همین دلیل است که باید

پروتئین را قبل از تمرینات ورزشی مصرف کنید.

**پروتئین‌های غنی شده:** پروتئین‌های غنی شده ارزان‌ترین فرم بیشتر پروتئین‌ها می‌باشند. این نوع از پروتئین‌ها نسبت به انواع خالص‌تر حاوی چربی و کربوهیدرات بیشتری هستند، سفت و فشرده بوده و مخلوط کردن آن با دست کمی مشکل است. به هر حال، فایده‌های عضله‌سازی مشابهی با دیگر انواع پودرهای پروتئینی را دارند. کازئین اغلب کازینات نامیده می‌شود.

**پروتئین‌های تک‌کافی:** پروتئین‌های تک‌کافی نسبت به پروتئین‌های غنی شده خالص‌تر بوده و درصد چربی و کربوهیدرات در آنها کمتر می‌باشد و مخلوط کردن آنها نیز آسان‌تر است.

**پروتئین‌های هیدرولیزی:** پروتئین‌های هیدرولیزی نسبت به پروتئین‌های غنی شده و پروتئین‌های تک‌کافی به بخش‌های کوچکتری تقسیم می‌شوند و خیلی سریع‌تر در جریان خون جذب می‌شوند. به هر حال، سرعت جذب کازئین آهسته‌تر صورت می‌گیرد.

**پپتیدهای کازئین تک‌کافی و یا کازئین میسل:** این نوع از پروتئین‌ها گران‌قیمت‌تر هستند، اما مخلوط کردن آنها بسیار آسان است. آنها حاوی کازئین خالص هستند و بدین ترتیب جذب آنها آهسته و با ثبات صورت می‌گیرد.

**پروتئین‌های شیری:** این نوع از پروتئین‌ها از پروتئین شیر طبیعی (۸۰ درصد کازئین و ۲۰ درصد آب پنیر) تهیه شده است.

**پروتئین‌های سفیده‌ی تخم مرغ:** این نوع از پروتئین‌ها، مانند آب پنیر و کازئین، جزء پروتئین‌های با کیفیت عالی به شمار می‌روند و گاهی اوقات با نام "آلبومین تخم مرغ فوری" عرضه می‌گردند.

## راهنمای پودرهای پروتئینی

در این قسمت با بعضی از مکمل‌ها آشنا خواهید شد.

### بهترین مواد تشکیل دهنده: آب پنیر و کازئین

معرفی این دو ماده: آب پنیر و کازئین دو پروتئین اصلی در شیر می‌باشند. در حقیقت، حدود ۲۰ درصد از پروتئین شیر را آب پنیر و ۸۰ درصد آن را کازئین تشکیل می‌دهد.

**تفاوت بین این دو ماده:** هر دو این مواد پروتئین‌هایی با کیفیت بالا می‌باشند و تمام آمینو اسیدهای لازم برای رشد بدن را در بر دارند. به هر حال، آب پنیر به عنوان یک "پروتئین پر شتاب" شناخته شده است، زیرا با سرعت زیادی در بدن به آمینو اسید تبدیل شده و در جریان خون جذب می‌شود. بنابراین، این ماده پروتئین خوبی است که می‌توانید از آن بعد از تمرینات بدنی استفاده کنید. این ماده بلافاصله بعد از مصرف روزانه روانه‌ی عضلات می‌شود. در سویی دیگر، کازئین آهسته‌تر هضم می‌شود و بدین ترتیب بدن به مدت طولانی‌تری (مثلاً در مواقع خواب) از منبع پروتئین برخوردار خواهد بود. این ماد به عنوان "پروتئین انتشار در زمان" شناخته شده می‌باشد. کدامیک از این دو مواد بر دیگری ارجحیت دارد؟ ترکیبی از هر دو را استفاده کنید. هر دو مواد لازم برای رشد عضلات را فراهم خواهند کرد، اما ترکیب آنها باعث می‌شود تا شما از پروتئین مصرفی استفاده‌ی بهینه کنید.

### کدیاپ بر چسب

لیست مواد تشکیل دهنده‌ی مواد پروتئینی ممکن است به زبان سانسکریت نوشته شود. زیرا آنها اغلب از چندین نوع پروتئین آب پنیر و کازئین تهیه شده اند.

پاداش!

## آشنایی با ۲۵ میان وعده‌ی غذایی ضد چاقی

با انتخاب این ترکیبات جذاب به عادات بد غذایی خود پایان دهید.

به منظور تهیه‌ی یک میان وعده می‌توانید از هر دو گروه زیر یک ماده‌ی غذایی را انتخاب کرده و به سبک و شیوه‌ی خودتان آنها را ترکیب کنید. اگر به اندازه‌های ارائه شده پایبند باشید، ۲۵ میان وعده با کالری متعادل (تقریباً ۲۰۰ کالری) خواهید داشت، که هر کدام از آنها حاوی مقادیر مناسبی پروتئین، چربی، فیبر و آنتی اکسیدان‌های ضد بیماری می‌باشند.

مقدار	مواد غذایی گروه دوم	مقدار	مواد غذایی گروه اول
۱ عدد (متوسط)	سیب	۱ قاشق غذاخوری	بادام یا کره‌ی بادام زمینی، تخمه یا مواد مغزدار
۱ عدد (بزرگ)	هلو	۳/۴ فنجان	ماست ساده
۵ ساقه	کرفس*	۳ تکه	ژامبون یا گوشت بوقلمون
۱ فنجان	زغال اخته	۱ اونس / یک تکه	پنیر (پارمسان یا چدار)
۱ فنجان	هویج کوچک*	۱/۲ فنجان	پنیر دلمه شده (۲ درصد)

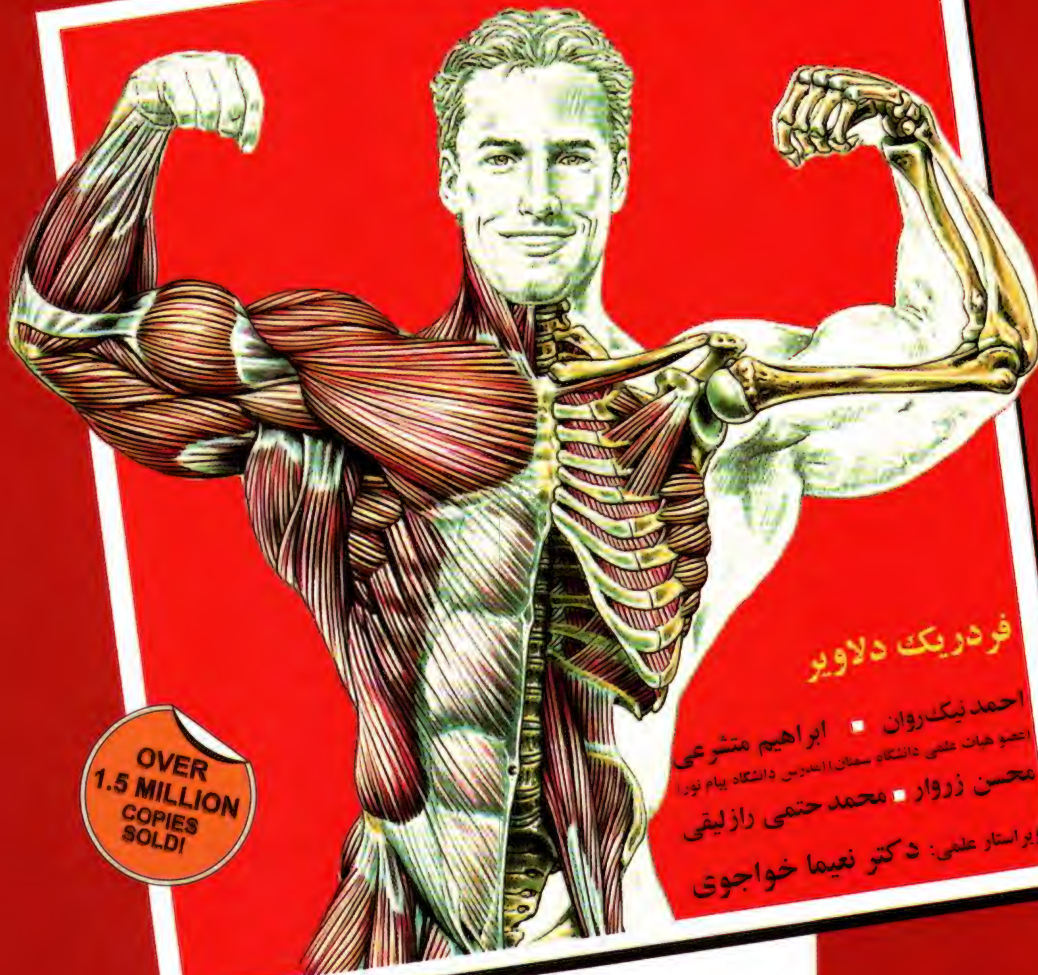
\* از آنجایی که این مواد بسیار کم کالری هستند، در صورت انتخاب می‌توانید اندازه‌ی ماده انتخابی از گروه اول را دو برابر کنید.





# آناتومی تمرینات قدرتی

( تشریح تمرینات بدن سازی آقایان و بانوان )



فردریک دلاویر

احمد نیکروان ■ ابراهیم مشرعی  
اعضو هیات علمی دانشگاه سمنان مدرس دانشگاه پیام نور  
محسن زروار ■ محمد حتمی راز لیقی  
ویراستار علمی: دکتر نعیمه خواجوی

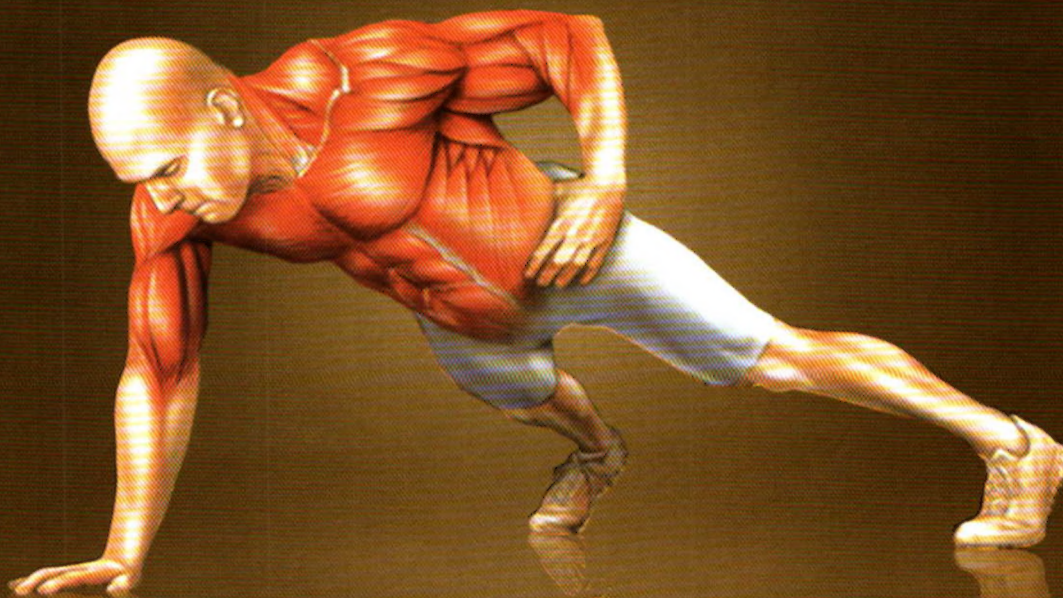
OVER  
1.5 MILLION  
COPIES  
SOLD!



برت کانتراس

# آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن

امید کاشی | صادق کریمی | حسن وهبی بخش





انتشارات حتما



وزارت ماموں تحفیات و صاوری  
پڑھونشکالہ تربیت بدنی و علوم ورزشی



فردریک دلاویر  
جین پیرکلمنسو

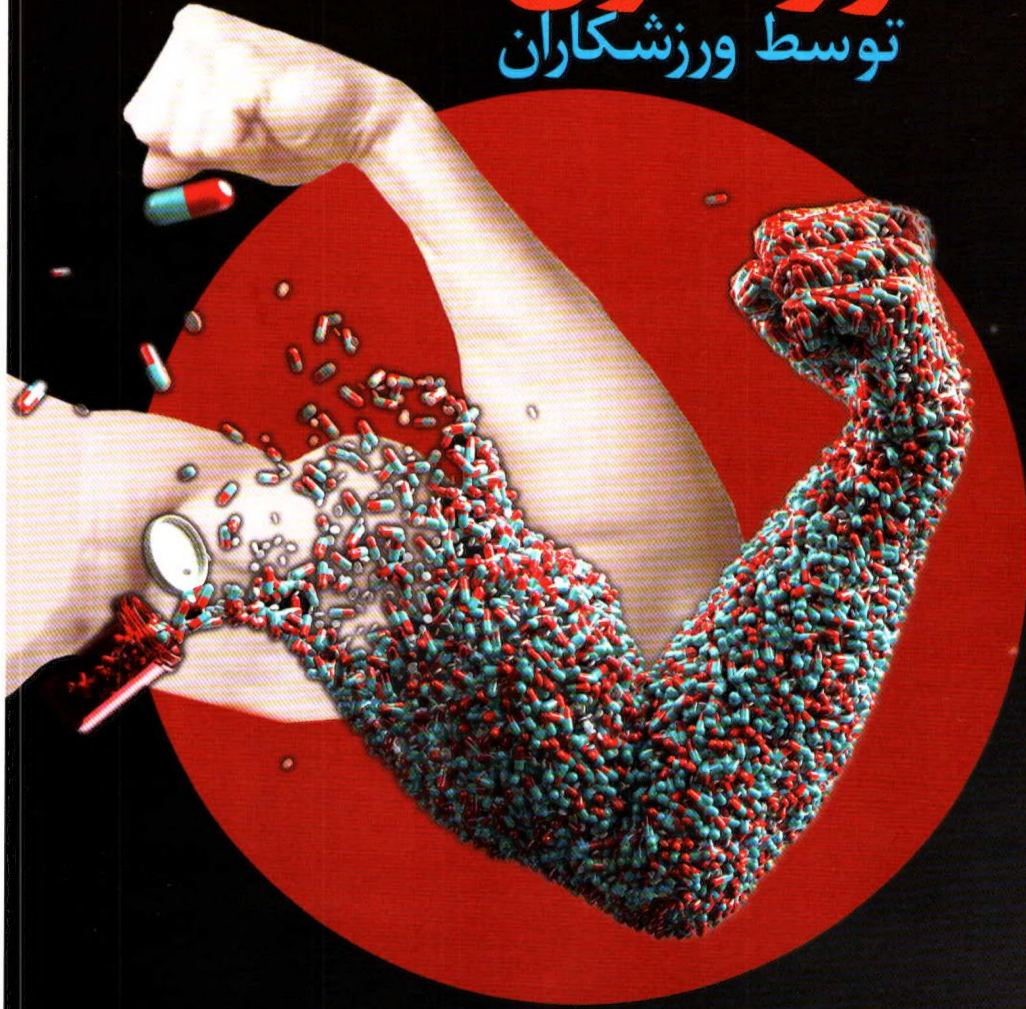
# کتاب بزرگ آناٹومی بدنسازی بانوان

✓ تشریح تمرینات با تأکید بر ناحیہ شکم و پا  
✓ به همراه نکات تغذیہ ای

مریم محمدی | فاطمہ احمدی | مریم جہانی | ندا مظاہری



# سورسور توسط ورزشکاران



ایزیو گیگو  
فابیو لانفرانکو  
کریستین جی. استراسبورگر  
ویراستار علمی: امین... دشتیان

امین... دشتیان  
صادق چراغ بیرجندی  
هادی باشفاعت  
رضا قراری عارفی  
الهام قاسمی





Adam Campbell

# The Men's Health Big Book of Exercises

Translated by:

Nader Rahnema (Ph.D)

(Professor University of Isfahan)

Jafar Ketabchi

Sasan Musavi

اطلس جامع تمرینات بدنسازی، شامل راهنمایی‌های ضروری برای افرادی است که می‌خواهند بدنی بهتر داشته باشند. کلکسیونی از تمرینات جامع می‌باشد که برای اولین بار در قالب یک مجموعه ارائه شده است. تمرینات این کتاب باعث افزایش قدرت افراد مبتدی و ورزشکاران آماتور و نخبه می‌شود. این کتاب حاوی صدها نوع تمرین مفید است که بر اساس آخرین یافته‌های علوم ورزش و برنامه‌ی‌های تمرینی بهترین مربیان دنیا طراحی شده است. تمامی این برنامه‌های تمرینی برای عضله‌سازی، چربی‌سوزی و رسیدن به بدنی ایده‌آل می‌باشد.

نکات برجسته کتاب

- بهترین برنامه‌ی ۴ هفته‌ای تغذیه‌ای و تمرینی دنیا، برای از دست دادن ۴۵۳۰ گرم چربی در هر ۳۰ روز
  - رسیدن به عضلات شش تکه شکمی، بیش از ۱۰۰ نوع تمرین برای ناحیه‌ی مرکزی بدن
  - سریع‌ترین برنامه‌ی قلبی - عروقی (تنها ۴ دقیقه)
  - تمرینات با وزن بدن، قابل اجرا در هر مکان
  - ۶۴ تمرین برای قطور تر کردن بازوها
  - افزایش وزنه‌ی پرس تا ۲۲ کیلوگرم در ۸ هفته
  - چند برابر کردن تعداد بارفیکس در ۶ هفته
  - افزایش ۱۰ الی ۱۵ سانتی متری در پرس عمودی
  - سوزاندن چربی‌های اضافی، با استفاده از برنامه‌ی تمرینات ۱۵ دقیقه‌ای
  - توصیه‌های مفید تغذیه‌ای
  - ۸ نمونه از سالم‌ترین غذاها
  - ۴ ماده‌ی غذایی برای عضله‌سازی شگفت‌انگیز
  - ۲۵ نوع وعده‌ی غذایی برای لاغر نگه داشتن بدن
  - ۷ ماده‌ی غذایی ممنوع
  - ۵ نوع از بزرگترین مواد مغذی اسطوره‌ای
- اطلس جامع تمرینات بدنسازی، آخرین راهنمایی‌هایی تمرینی است که با اجرای تمرینات آن می‌توانید عمری طولانی‌تر، سالم‌تر و شادتر داشته باشید.



انتشارات حتما

فروش و بخش:

[www.HatmiSS.ir](http://www.HatmiSS.ir)

۶۶۴۰۳۱۶۲

۶۶۴۰۳۱۷۰



ISBN: 978-600-355-074-2

9 786003 550742